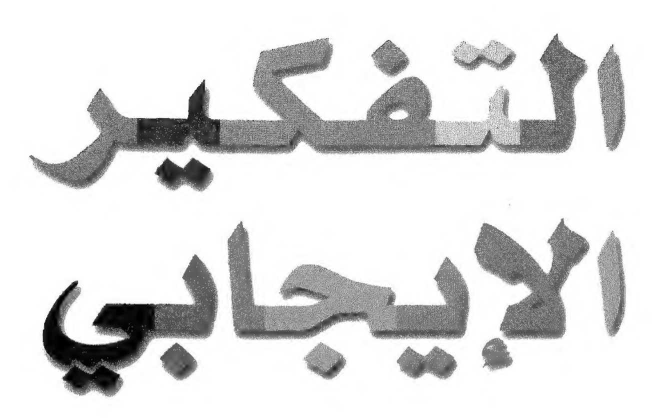
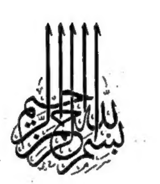



دائماً ما تعرف الكثير
عن التفكير الإيجابي،
بيد أنك تخشى
**تطبيقه**

يعرض كتاب بيفر الطرق الفعالة
والبسيطة لجعل التفكير الايجابي
جزءا من حياتك اليومية
مجلة نيو وُمان



# التفكير الإيجابي



# التفكير الإيجابي

دائماً ما تعرف الكثير
عن التفكير الإيجابي،
بيد أنك تخشى
تطبيقه

ڤيرا بيفر






المركز الرئيسي (المملكة العربية السعودية)
ص. ب ٣١٩٦ | تليفون | ٤٦٢٦٠٠٠ ١ ٩٦٦+
الرياض ١١٤٧١ | فاكس | ٤٦٥٦٣٦٣ ١ ٩٦٦+
المعارض: الرياض (المملكة العربية السعودية)
شارع العليا | تليفون | ٤٦٢٦٠٠٠ ١ ٩٦٦+
شارع الأحساء | تليفون | ٤٧٧٣١٤٠ ١ ٩٦٦+
شارع الامير عبدالله | تليفون | ٢٦٤٥٨٠٢ ١ ٩٦٦+
شارع عقبة بن نافع | تليفون | ٢٧٨٨٤١١ ١ ٩٦٦+
القصيم (المملكة العربية السعودية)
شارع عثمان بن عفان | تليفون | ٣٨١٠٠٢٦ ٦ ٩٦٦+
الخبر (المملكة العربية السعودية)
شارع الكورنيش | تليفون | ٨٩٤٣٣١١ ٣ ٩٦٦+
مجمع الراشد | تليفون | ٨٩٨٢٤٩١ ٣ ٩٦٦+
الدمام (المملكة العربية السعودية)
الشارع الأول | تليفون | ٨٠٩٠٤٤١ ٣ ٩٦٦+
الاحساء (المملكة العربية السعودية)
المبرز طريق الظهران | تليفون | ٥٣١١٥٠١ ٣ ٩٦٦+
جدة (المملكة العربية السعودية)
شارع صاري | تليفون | ٦٨٢٧٦٦٦ ٢ ٩٦٦+
شارع فلسطين | تليفون | ٦٧٣٢٧٢٧ ٢ ٩٦٦+
شارع التحلية | تليفون | ٦٧١١١٦٧ ٢ ٩٦٦+
مكة المكرمة (المملكة العربية السعودية)
أسواق الحجاز | تليفون | ٥٦٠٦١١٦ ٢ ٩٦٦+
الدوحة (دولة قطر)
طريق سلوى – تقاطع رمادا | تليفون | ٤٤٤٠٢١٢ ٩٧٤+
أبو ظبي (الإمارات العربية المتحدة)
مركز الميناء | تليفون | ٦٧٣٣٩٩٩ ٢ ٩٧١+

موقعنا على الإنترنت **www.jarirbookstore.com**

**الطبعة الأولى ٢٠٠٣**

# *positive* **thinking**

*Everything you have always known about positive thinking but were afraid to put into practice*

VERA PEIFFER






Thorsons

# الفهرس

# المقدمة - رجاءً لا تقرأها

معذرة - هل لديك مشكلة طول النظر؟ على ما أرى، لا توجد مشكلة في نظرك. في هذه الحالة، هل تسمح بقراءة العنوان مرّة أخرى؟ حسنًا، الآن اترك المقدمة، وانتقل إلى الفصل التالي. شكراً.

لا أصدق هذا، أمازلت تقرأ رغم أنني طلبت منك بالتحديد ألا تقرأ! كما ترى، عندما بدأت في العمل على هذا الكتاب، سألتني صديقة لي إلى أين وصلت بكتابتي؟! فأجبتها، بأنني قد بدأت للتو في المقدمة. هزّت صديقتي يدها بازدراء، وأكدت لي أنها بالطبع لا تقرأ أي مقدمة أبدًا، وعلى حد علمها، لا يقرؤها أحد أيضًا . فكرتُ لِمَ لا أستخدمها لإثبات وجهة نظري؟.

حقيقة لا يفترض بك أن تقرأ المقدمة، وتجعلها لا تقاوم عمليًا. على أي حال، فأنت مازلت تقرأ الآن. أليس كذلك؟

<u>ملحوظة</u> : ***كلما حاولت أكثر تجنب شيء ما، قلّت قدرتك على ذلك.***

سوف تلتقي بمضمون هذه الملاحظات خلال هذا الكتاب، وسأوضح لك في الفصول القادمة كيفية عملها، وكيف يمكنك استغلالها

لمصلحتك. والأكثر من ذلك أن تنوي الحصول على المزيد من متع الحياة، وبالتالي تضع هذه النتائج في حيز التطبيق.

المعرفة النظرية شيء رائع، فهي تزيد من احترامك لذاتك، وتترك لدى أصدقائك انطباعًا قويًا، وتبدو جيدة على ورق سيرتك الذاتية. كل ذلك مفيد أيضًا، ومرغوب فيه بالتأكيد، لكن المعرفة النظرية لا يمكنها إحداث تغيير، فهي لن تغيِّرك من شخص تعيس إلى شخص سعيد، أو من شخص فاشل إلى شخص ناجح.

لكي تغير حياتك للأفضل؛ فأنت تحتاج إلى ما هو أكثر من المعرفة النظرية. يعني ذلك بالطبع أنه يجب أن تتولى مسؤولية سعادتك، وأن تكف عن إلقاء اللوم على الآخرين لأي خطأ في حياتك، وذلك ليس سهلاً، لأنه – دعنا نواجه الأمر – من المستحسن أن تلوم والديك، أو الحكومة، أو الطقس لعدم استطاعتك التأقلم مع نواحٍ محددة في الحياة، والاعتراف بأنك لم تقم بنصيبك من العمل كاملاً ، وبالتالي مازلت ملتصقًا بنفس الوظيفة القديمة، أو مازلت بدون شريك، أو تعيسًا كما كنت منذ عامين.

على المدى الطويل، فإن تحملك مسؤولية أفعالك هي خطة الفوز، لأنها تفتح المجال أمام عدد جديد من الاحتمالات لكي تصبح شخصًا ناجحًا. عندما أتحدث عن النجاح فأنا أتحدث عن عدد من المجالات المختلفة مثل الصحة، والثراء، والسعادة، وإثبات الذات.

توجد حدود فعلية لما يمكنك تحقيقه بشرط تركيز انتباهك عليه. وقراءة هذا الكتاب ستساعدك، لكن لا يزال عليك أن تخرج، وتطبق هذه

النظريات، وهذه الخطوة الجوهرية تتوقف عليك، وعليك وحدك. ابدأ بها الآن، ولا تنتظر «الوقت المناسب»، فقد لا يأتي أبداً.

ملحوظة : ***أفضل وقت للعمل على قرارات جديدة هو الآن (وليس الأول من يناير).***

أنا أعلم أنك تستطيع فعل ذلك.

فيرا بايفر

# الباب الأول

## العقل فوق المادة

## تجربة البندول

قبل أن ندخل في المناقشات النظرية عن كيفية عمل العقل، أود أن تقوموا بالتجربة التالية:

خذ شريطًا، واربط في أحد أطرافه حلقة، ليس مهمًا نوعية الشريط، أو نوعية الشيء الذي تربطه في نهايته، فإن لم يكن معك حلقة، فاستخدم مفتاحًا، أو قلمًا له مشبك. المهم أن تكون قادراً على ربطه في طرف الشريط.

والآن اربط نهاية الشريط الأخرى حول سبابتك اليمنى، ولأنه من المهم بقاء يدك اليمنى ثابتة تمامًا، أقترح أن تجلس إلى طاولة، وتثبت مرفقيك عليها جيداً ثم اسند معصمك الأيمن بيدك اليسرى.

اخفض سبابتك اليمنى كي تدع الشيء يستقر على الطاولة ثم ارفع سبابتك اليمنى برفق كي يبقى الشيء المعلق ثابتًا، ومن الأهمية بمكان ألا تحرك يدك أثناء إجراء هذه التجربة.

والآن ثبت نظرك على الشيء، وتخيل أن البندول يتأرجح من

اليسار إلى اليمين، تخيل الحركة في ذهنك، أن الشيء يتحرك من اليسار إلى اليمين، قل لنفسك في صمت «من اليسار لليمين»، «من اليسار لليمين»، وسترى أنه يتحرك فعلاً بنفس الطريقة، وسيتحرك أولاً حركة بسيطة جداً. واصل التخيل حتى ترى الحركة في ذهنك تزداد وسوف ترى أن ذلك سوف يتحقق أيضاً.

والآن اخفض يدك مرة أخرى ليستقر الشيء على سطح المائدة مرة أخرى، ثم ارفعه ببطء من على السطح حتى يصبح معلقًا في وضع ثابت، ثم تخيل أنه يتأرجح في اتجاه عقارب الساعة، ثم حرك عينيك في في اتجاهها حول الشيء. تخيل الحركة، وسوف تلاحظ أن البندول بدأ يتأرجح في نفس الاتجاه، وأثناء ذلك تأكد من عدم تحرك اليد التي تحمل البندول.

وبالطبع يمكن جعل البندول يتأرجح في عكس اتجاه عقارب الساعة، أو في اتجاهك. النتيجة دائمًا واحدة: البندول يتبع الاتجاه الذي تخيلته دائمًا. إنه أمر مدهش، أليس كذلك؟

لكن قبل أن تترك عملك لتصبح فنانًا مسرحيًا مشهورًا في مجال تحريك البندول، دعنا نلقي نظرة على ما يحدث هنا، لقد كنت حريصًا على عدم تحريك يدك قيد أنملة، وفي نفس الوقت تخيلت أن البندول يتحرك في اتجاه معين، بمعنى آخر، فإن إرادتك كانت في صراع مع خيالك.

ملحوظة : ***عندما تدخل إرادتك في صراع مع خيالك فإن الخيال ينتصر دائماً***

لنضرب مثالاً آخر، أنا واثق أنك تعرف شخصًا ما قد خاض اختبار القيادة وفشل، رغم قدرته التامه على القيام بالدوران، والمراوغة بالسيارة، وقيادتها ببراعة في ظروف أخرى غير الامتحان. إن توتر الأعصاب الذي يبديه هؤلاء الأشخاص في الاختبار ما هو إلا الصراع بين الإرادة والخيال، فهم يريدون النجاح، ويريدون الأداء الجيد لكنهم يتخيلون أنهم رسبوا، وكما رأينا في تجربة البندول، فإن الخيال أقوى من الإرادة وبالتالي تتوتر أعصاب المتسابقين ويخافون وبالتالي يرسبون في اختبار القيادة، ولكي تسعى لتحقيق أمانيك بطريقة فعالة يجب أن تتأكد أن خيالك، وإرادتك يسيران في نفس الاتجاه، وسنعود إلى هذه النقطة فيما بعد.

ماذا ستفعل لو لم يتأرجح البندول، واحمر وجهك خجلاً، وبدأت تفكر في استخدام صفحات هذا الكتاب لتلف فيها طعامك؟

ملحوظة : **لا تستسلم**

الفرق بين الشخص الناجح، و غير الناجح هو أن الأول يثابر، أما الآخر فيستسلم، لذا حاول ثانية.

ربما لم تتعود من قبل على استخدام خيالك كثيراً، لكنها بالتأكيد مهارة يمكن اكتسابها بالتدريب، فالأطفال لديهم خيال خصب. فإذا فقدت هذه القدرة في الكبر، فيجب عليك ببساطة أن تعيد اكتسابها باستخدامها أكثر، علماً بأن استخدام خيالك يشبه قليلاً ركوب الدراجة، فأنت لن تنساه تماماً، (سوف تجد تمريناً لتقوية خيالك في صفحة ٣٠ ).

# العقل الباطن (اللاواعي)

العقل كجبل الجليد، يتكون من جزئين: العقل الواعي، مثل قمة جبل الثلج، يساعدنا في عمليات اتخاذ القرارات اليومية، ويساعدنا أيضًا في مواجهة المواقف الجديدة علينا، عندما يتحتم علينا استخدام التفكير العقلاني لنتوصل إلى معرفة ما سوف نفعله، وكيف نفعله، ومن ناحية أخرى، هناك العقل اللاواعي الذي يشكل الجزء الأكبر، تمامًا كما يشكل الجزء المغمور تحت سطح الماء الجزء الأكبر من جبل الثلج. كما أن العقل اللاواعي مرتبط بمسألة تكرار السلوك المكتسب وهو أمر يساعدنا كثيرًا في التعامل مع المواقف المختلفة بشكل أسرع، وذلك عندما تتكرر تلك المواقف، وعندما نتعلم كيف نتعامل مع موقف ما، فمن السهل علينا أن نتعامل معه مرة أخرى لأننا نستخدم في المرة الثانية معلومات مختزنة لدينا قد اكتسبناها من تعاملنا مع هذا الموقف في المرة الأولى، فمثلاً عندما نتعلم في المرة الأولى أن باب الموقد ساخن، فسوف نستعين في المرة الثانية بقطعه قماش لفتحه بدلاً من أن نحرق أصابعنا مرة أخرى، وحينما نتعلم كيف ننقل السرعات في السيارة فلن يطلب منا أن نفكر بعقلنا الواعي مرة أخرى في الأمر، لأن المعلومات المختزنة تأتي للذهن آليًا حين تواجهة الموقف مرة ثانية. وعندما نتعلم أماكن الحروف على الآلة الكاتبة، يمكننا أن نكتب عليها دون النظر إلى لوحة المفاتيح، لأننا كونًا في عقلنا اللاواعي صورة ذهنية لشكل هذه اللوحة ، والمعلومات الموجودة في العقل الواعي تغذي العقل اللاواعي مباشرة. لأن هناك ارتباطًا قويًا بين جزئي العقل الواعي واللاواعي. فالعقل الواعي يستقبل ويدرك كل ما نراه، أو نسمعه، أو نمر به من أحداث، ثم يقوم

العقل الباطن بعد ذلك باختزانه في الذاكرة، وهذه الذاكرة تختزن الحدث ذاته بالإضافة إلى الشعور الذي صاحب وقوع الحدث.

لنفرض مثلاً أن كلبًا عضك، فسوف تعيش هذا الحدث بكل وقائعه، ثم تستشعر أيضاً مشاعر أخرى مصاحبة كالصدمة، والجزع والألم. بعد ذلك يختزن العقل الباطن هذه الواقعة، وهذه الأحاسيس وتؤثر هذه الأمور المختزنة على سلوكنا في المواقف المشابهة، ففي المرة القادمة التي ترى فيها كلبًا ستتصرف وفقًا لما هو مختزن في الذاكرة، أي أنك ستحس بالجزع عندما تمر بكلب في الطريق ولو كانت الصدمة شديدة، فمن الممكن أن تعبر إلى الجانب الآخر من الطريق لتجنب هذا الكلب.

ودعونا نضرب مثالاً آخر. لنفرض أن شخصًا ما كوالدك، أو والدتك، أو زوجتك، أو صديقك، أو رئيسك في العمل، أو أي شخص وثيق الصلة بك، أو له سلطان عليك ظل يقول لك مراراً وتكراراً إنك شخص عديم الفائدة، ورغم أن اتهامه هذا بغير أساس، أو مبالغ فيه. لكنه مع تكراره يتم اختزانه في عقلك الباطن ويصاحبه شعور بالغضب، أو اليأس، أو الاكتئاب. وعندما يستمر هذا الشخص في إلقاء هذا الاتهام عليك لمدة طويلة فسوف تحس فعلاً أنك عديم الفائدة، وغير قادر على القيام بأي شيء بطريقة صحيحة، لأن هذه هي الرسالة التي ستستقبلها آليًا من عقلك اللاواعي عندما تواجه أي موقف تريد أن تثبت فيه ذاتك.

ويؤدي هذا الأمر بك إلى الدخول في حلقة مفرغة، حيث تصبح مقتنعًا بأنك عديم الفائدة وتتصرف وفقًا لهذا الاقتناع، ولأنك لا تواجه مواقف جديدة فستحس بالفشل، وبالتالي يتحقق الاتهام كنبوءة تثبت صحتها، رغم أنك ربما لم تكن فاشلاً من البداية.

هذان المثالان يبرزان الرابطة بين كل من المعلومات، أو الأحداث (الحقائق) التي نمر بها، من جهة وما يترتب عليها من تخزين لهذه الأحداث، والأحاسيس المصاحبة لها (الذاكرة) من جهة أخرى، والطريقة التي نتصرف بها (السلوك)، عندما نجد أنفسنا مرة أخرى في نفس الموقف من جهة ثالثة.

لعلنا نجد أنفسنا، لسبب ما، غير قادرين على التعامل مع موقف ما، فهذا سيترك في عقلنا اللاواعي معلومة سلبية، وذكرى للفشل، وحينما يواجهنا نفس الموقف، أو موقف مشابه له مرة أخرى فسنفترض بطريقة آلية أننا غير قادرين على التصرف حياله. هذا الافتراض يعني أننا نتوقع أن تسير الأمور بشكل سيئ مرة أخرى، ونتخيل أنفسنا عاجزين عن التعامل مع الموقف وبالتالي لن نكون في النهاية قادرين فعلاً على التخلص مما تخيلناه.

ملحوظة : *إذا ما اكتملت سلسلة الحقائق السلوكية المختزنة في الذاكرة فإنها تعمل بشكل تلقائي*

وبالطبع هناك احتمال ألا تتذكر الحدث الفعلي نفسه لكنك بالرغم من ذلك ستتعايش مع الأحاسيس المصاحبة له عندما تواجه موقفًا مشابهًا. فربما تنسى أن كلبًا عضك عندما كان عمرك عامين، لكن عقلك اللاواعي سيذكرك بالواقعة بإبراز الخوف المصاحب لها وقت حدوثها.

لكن الأحاسيس لا تغلبنا دون أساس، فهي دائمًا مرتبطة بحادثة حقيقية، ربما نسيناها لأي سبب.

وكلما كان الشعور المصاحب للحادثة سلبياً، زاد احتمال أن تكون الحادثة مكبوتة، مما يزيد من احتمال نسيانها.

ملحوظة : ***الانطباعات التي اختزنت في الذاكرة دائمًا ما تظهر في صورة تصرفات.***

أما الأخبار السارة فهي سلسلة من الحقائق السلوكية المختزنة في الذاكرة . السلوك يمكن أن يعمل أيضًا بشكل إيجابي. فإذا أخبرك الآخرون بأنهم يحبونك بالرغم من ارتكابك لبعض الأخطاء، فإن عقلك اللاواعي سيسجل هذه المعلومة كشعور بالأمان مصحوبة بمعلومة أخرى هي أنك محبوب مهما حدث. ومن ثم فإنك ستجرب أموراً جديدةً دون خوف من النتيجة لأنك تعلم أن إحساسك بالأمان، وتقديرك لذاتك لن يتغيرا حتى لو كانت الأمور على غير ما يُرام.

ربما لاحظت أنني أؤكد أن المعلومة يجب أن تتكرر قبل أن تترسخ في العقل الباطن وأن الحدث يجب أن يصاحبه شعور قوي لكي يترك أثرًا في العقل اللاواعي، ومن ثم يؤثر في سلوكنا مستقبلاً، وفيما يلي بعض النقاط المهمة التي يجب وضعها في الاعتبار.

ملحوظة : ***كلما تكررت الرسالة تركت أثرًا أعمق في العقل الباطن.***

ملحوظة : ***كلما كان الإحساس المصاحب للحدث اقوى، كان أثره أعمق فى العقل الباطن***

# ما هو التفكير الإيجابي ؟

التفكير الإيجابي هو الانتفاع بقابلية العقل اللاواعي للاقتناع بشكل إيجابي، لقد رأينا في الفصول السابقة أن المعلومات تنتقل من العقل الواعي إلى اللاواعي.

والعقل اللاواعي لا يفكر، ولا يحكم، إن كانت المعلومة صحيحة أم خطأ، معقولة أم سخيفة، حقيقية أم كاذبة. إنه فقط يخزنها كالخادم الأمين، ليؤدي إلى سلوك موافق للمعلومة المختزنة في مرحلة لاحقة.

إذا أردنا أن نغير سلوكنا أو أداءنا فيجب أن يكون ذلك من خلال عقلنا الباطن، وهذا يعني أنه يجب أن نختار أفكاراً إيجابية جديدة، ونغذيه بها مراراً وتكراراً؛ لأن الأفكار المتكررة ترسخ في العقل اللاواعي. والأفكار السلبية المتكررة تؤثر بشكل سلبي على اللاوعي وتؤدي إلى نتائج سلبية عندما تترجم الأفكار، والأمنيات عن طريقه. لذا يجب أن نقلب هذه الأمور إلى النقيض كي تتحقق نتائج إيجابية.

ملحوظة : ***نوعية أفكارك تحدد شكل حياتك.***

حقيقتك هي أفكارك. فكر في الموقف التالي: في الساعة السابعة والنصف صباحاً تستيقظ وعندما تبدأ في فتح عينيك يبدأ عقلك الواعي ببطء في العمل وتفكر في اليوم الذي ينتظرك، كالتفكير في اجتماع عليك حضوره في الصباح، وعليك فيه أن تعترف بعدم قدرك على حل مشكلة طارئة، وفوق ذلك ستقابل عميلاً مزعجاً بعد الظهر، ورغم أن الساعة لا

تزال السابعة والنصف صباحًا، وأن شيئًا لم يحدث بعد، فقد أصبحت في حالة مزاجية سيئة.

يمكنني الآن أن أسمع بعض الاحتجاجات مثل «أريد أن أراك في مكاني تتعامل مع هذا الحشد من محدودي الذكاء وغير المتعاونين»، أو «لو كنت بهذا الذكاء لم لا تأتي لتتعامل مع عميلي؟ فهو لا يفعل شيئًا سوى الصياح طوال الوقت»، وهكذا.. لكن، مهلاً، أنا لا أنكر أن الاجتماع صعب وأن عميلك شخص غريب الأطوار . إن ما أريد قوله هو أنك لن تستفيد شيئا بأن تكون سيئ المزاج بالإضافة إلى أنه يزيد الأمور صعوبة.

فلو كان مزاجك سيئًا، فلن تكون ببساطة في أفضل حالاتك، بل ستكون متوترًا، وسهل الاستثارة، وبالتالي فاقد السيطرة، فلن تستطيع التركيز وسوف تشعر بالخوف والذعر. ولن تنتهي الأمور عند هذا الحد؛ فلأن مزاجك سيئ ستكون مقتضبًا ومزمجرًا في حديثك على الإفطار وهذا لن يجعلك محببًا إلى عائلتك. ولن تكون ودودًا مع زملائك في العمل فيقومون بدورهم بالتعليق على حالتك النفسية، مما يستدعي تفكيرك الدفاعي «لم لا يهتمون بما يعنيهم؟»، ثم يتأجل الاجتماع للأسبوع التالي.

ويمكن أن يكون هذا أسوأ شيء يحدث، لأنه يعني أنك ستمر بأسبوع آخر من القلق حتى ينتهي الأمر، أما لو تم الاجتماع في ذلك اليوم فقد أهدرت طاقتك الثمينة كلها في الاستعداد، وفي المساء تعود للبيت مرهقًا، تركل كلبك، وتتساءل هل تتقاضى راتبًا كافيًا في مقابل هذا العمل المرهق؟!.

في هذا الوقت يجب أن تضيء فكرة في ذهنك. سأقولها لك: أنت المسؤول عن إهدار طاقتك بهذا الشكل. إنه أنت وليس العمل. إنه تفكيرك السلبي في بداية اليوم الذي وضعك على الطريق الخطأ.

هناك أمور معينة في حياتك لا يمكنك القيام بشيء حيالها، فالاجتماعات يجب أن تتم، والزبائن لابد أن يكونوا مزعجين في بعض الأحيان لكن بالتأكيد يمكنك تغيير الطريقة التي تنظر بها لهذه الأشياء، فعندما تضع نفسك في إطار عقلي إيجابي فلن تشعر بإحساس أفضل بداخلك فحسب، ولكنك – وهو الأهم – ستؤثر تأثيراً إيجابيًا على البيئة المحيطة، فالناس يفضلون صحبة الشخص السعيد هادئ الأعصاب، وسوف ينعكس سلوكك الإيجابي على الطريقة التي يتعامل بها الناس معك.

ملحوظة : ***لكل فعل ردُّ فعل***

هذه الملحوظة دائمًا ما تثبت صحتها، وهي مسألة انتظار الوقت قبل أن تحصد ما زرعته. هذا صحيح في كل المجالات سواء الحياة الشخصية، أو العملية.

كونك إيجابيًا معناه كونك ودوداً وصريحاً، وهذا لا يعنى أن تهدر كرامتك، بل يعني أن تقول ما تعتقده وتسعى للحقيقة، وهذا لا يعني أن تكون فظًا، ولكن كونك إيجابيًا يعني أن تختار بوعي وأن تنظر للجانب المضيء من الأمور، وأن تحب نفسك والآخرين، وتهتم بمن حولك.

ملحوظة : ***من يهتم بالآخرين يثير اهتمامهم به***

أن تكون إيجابيًا يعنى أن تقلق بشكل أقل، وتستمتع أكثر، وأن

تنظر للجانب المضيء بدلاً من أن تملأ رأسك بالأفكار السوداء، وتختار أن تكون سعيداً بدلاً من الحزن، وواجبك الأول أن يكون شعورك الداخلي طيباً.

ملحوظة : *من المهم جداً أن تعتني بنفسك وأن تسعى للحصول على السعادة لنفسك.*

وإذا رأيت أن هذه الملحوظة أنانية، فانظر لها من زاوية أخرى، إن لم تكن أنت نفسك سعيداً، فلن تُسعد غيرك، ولن تسعد الآخرين، ولن تنجح فيما تعمله. تخيل طبيباً نفسانياً تعيساً يحاول أن يثني مريضاً عن فكرة الانتحار. تخيل بائعًا حاد المزاج يحاول أن يبيع المنتج لعميل، تخيل زوجاً فظًا. يحاول جاهداً أن تستمر حياته الزوجية. والآن ما مدى إحساسك بالسعادة.

## عشر دقائق منفرداً

جرب الآتي: اجلس في غرفة وحدك تمامًا بدون مذياع، أو تلفاز ولا تفعل شيئًا لمدة عشر دقائق، يمكن ان تشعر بأن هذه الدقائق دهراً طالما أنك لا تفعل شيئًا، وطالما لا يوجد ما يشتت انتباهك. إن لم تحب نفسك، فهذا سيجبرك أن تواجه الأفكار السيئة، ومن ثم يمنعك من الارتياح والاسترخاء .

كثيرات من السيدات اللائي يشعرن بالذنب إذا فكرن في الاسترخاء، أو الانفراد بأنفسهن، فهن يفسرن الاسترخاء بأنه الجلوس دون القيام بشيء فعال، ويفسرن الرغبة في الانفراد بأنفسهن بأنهن غير

اجتماعيات ولا يبالين بالآخرين. هل هذه الأفكار مألوفة بالنسبة لَكنَّ، سيداتي؟ إن كان الأمر كذلك فقد حان الوقت لتغيير سلوككن.

في الصفحات التالية ستجد تمرينات للاسترخاء الذهني، والجسماني كما ستجد تحليلات لعدة مشاكل.

ربما كان من الأفضل أن تحاول حل مشكلتك قبل أن تكون قادراً على الاسترخاء، ولكن جرِّب تمرينات الاسترخاء أولاً، فستعطيك مؤشراً عن إطارك الذهني حاليًا، ثم كررها مرة أخرى بعد أن تحل المشكلة. وستجد أنه بتعرفك على المشكلة، فستزداد قدرتك على الاسترخاء.

# الباب الثاني

## ماذا يدور في ذهنك؟

أريد أن تبدأ بالانتباه لما تفكر فيه على مدار اليوم. تحقق من نوعية أفكارك. هل تجد نفسك منهمكًا في الأفكار الهدامة كالكراهية أو الشعور بالذنب، أو الغضب، أو الحسد؟ اقض على هذه الأفكار في مهدها، واستبدلها بأخرى إيجابية.

إن لم تتخلص من هذه الأفكار فورًا فستنمو بشكل مطرد. استمع لصوت أفكارك. فسوف تندهش بميلك إلى التفكير بطريقة سلبية عندما يحدث موقف معين. روّض نفسك على عدم إكمال أي فكرة سلبية حتى نهايتها، وإذا انطلقت في طريق التفكير السلبي، فقل لنفسك «قف!» واستبدله بتفكير إيجابي، وإليك بعض الأفكار السلبية المتعارف عليها، وأيضًا بعض الطرق لإعادة صياغتها في شكل إيجابي.

- **كيف تحول الضعف إلى قوة؟**

*الفكرة السلبية :*

«يا إلهي، ليتني لا أذهب لهذه الحفلة الليلة، فأنا لا أعرف ماذا أقول لمن أتعرف عليهم لأول مرة».

*الفكرة الإيجابية :*

إنني أحب الناس والناس يحبونني لأنني أنصت باهتمام لما يقولونه.. لذا فإنني أتطلع للذهاب إلى هذه الحفلة للالتقاء بأناس يثيرون اهتمامي

**• توقف عن تمثيل دور الضحية:**

*الفكرة السلبية :*

«أشعر بضيق وقلق لأن رئيسي في العمل لم يخبرني بعد إن كنت سأحصل على زيادة في الأجر أم لا».

*الفكرة الإيجابية :*

«أشعر أنني أستحق زيادةً في الأجر وقد تركت للمدير الوقت الكافي ليتخذ قراراً في هذا الشأن، لذا سأذهب اليوم لأسأله بكل ثقة عن قراره».

*الفكرة السلبية :*

«أشعر أن الخادمة تخدعني لأنها لا تنظف النوافذ».

*الفكرة الإيجابية :*

«الخادمة تؤدي عملها جيداً باستثناء تنظيف النوافذ، يجب أن ألفت نظرها لهذه النقطة بأسلوب ودي لكنه حاسم (وإن كانت الخادمة تأتي للمنزل أثناء وجودك في العمل يمكنك ترك رسالة أو الاتصال بها هاتفياً. فإن لم تتحدث في الأمر فلن يتغير شيء).

• اعتن بنفسك

*الفكرة السلبية :*

«إن الحياة تتجاهلني فلم يحدث لي شيء سار».

*الفكرة الإيجابية :*

«اليوم هو بداية حياة جديدة، اليوم كل شيء مختلف لقد قررت أن أدعو نفسي لقليل من الرفاهية مثل نزهة في الريف، أو الذهاب للسينما، أو حمام بخار، أو وجبة لذيذة؛ فأنا أستحق ذلك».

*الفكرة السلبية :*

«أنا منهارة تمامًا لكن لا يمكنني الاسترخاء لأنني يجب أن أنظف الأطباق».

*الفكرة الإيجابية :*

«أنا المتحكمة في الأمر، وأنا التي أقرر متى أبدأ في التنظيف، أما الآن فأنا متعبة؛ لذا فالراحة لها الأولوية، فأنا أستحقها، أما التنظيف فيمكنه الانتظار لوقت لاحق، أو الغد، أو حتى للأسبوع القادم».

• نظرتك لنفسك

*الفكرة السلبية :*

«أنا خائف لأنني سألقي كلمة في الأسبوع القادم، الكل سيشاهدني، وبالتالي سأكون مرتبكًا جدًا».

*الفكرة الإيجابية :*

«أنا مستعد تمامًا لكلمتي، فأنا أعرف جيدًا ما سوف أقوله،

وأتطلع لإشراك الآخرين معي في معلوماتي، وسيهتم الجميع بما سوف أقوله» (من المهم جداً أن تستعد قبلها جيداً، فلن ينفعك التفكير الإيجابي بالغًا ما بلغ إن لم تستعد لكلمتك).

هناك بضع قواعد يجب مراعاتها عند صياغة أفكارك الإيجابية الجديدة:

- **تجنب صيغة النفي**

لا تقل «لن أكون خائفًا» قل «أنا هادئ ومسترخي» بمعنى آخر فكر فيما تريده وليس فيما لا تريده.

- **استخدم صيغة المضارع**

لا تتحدث بصيغة المستقبل بقدر الإمكان. قل «أنا اتحدث بثقة أمام الآخرين» بدلاً من «سأكون واثقًا من نفسي وأنا أتحدث أمام الآخرين». فالعقل الباطن يأخذ الكلام حرفيًا، لذا فعندما تتحدث عن شيء سيحدث في المستقبل فإن عقلك الباطن سينتظر معك حتى يأتي الوقت المناسب. بيد أنه من المهم أن تشعر بالثقة الآن كي تكون واثقًا من نفسك إلى أن يأتي الحدث الذي تنتظره.

- **استخدم الأفكار الإيجابية الجديدة بشكل متكرر**

سوف تكتشف أن أفكارك السلبية القديمة تبدأ في التزايد والنمو عندماتغفل عنها، فالعادات القديمة لا تندثر بسهولة، ويكون لزامًا عليك أن تواظب على استبدالها في كل مرة تنتبه لها. لكنك في النهاية ستجني ثمار جهدك، لأن الأفكار الإيجابية ستظهر تلقائيًا، والتفكير البنّاء سيصبح جزءًا من طبيعتك.

## • ابدأ اليوم

في مثال سابق أخبرتك أن أفكارك في بداية اليوم تحدد كيف تسير الأمور في هذا اليوم، وإليك بعض الأمثلة كي تعرف كيف تجهز نفسك ليوم ناجح.

• أنا أتطلع ليوم جديد. أنا كفؤ ومتفتح لتقبل أفكار جديدة ، وأتعامل مع واجباتي بكفاءة ويسر.

• أنا أحب نفسي، وأحب الآخرين، وأعمل جيداً معهم. كما أنني مبدع ومستعد للتعاون، وأجد سهولة في جعل الآخرين يتعاونون معي.

• أنا شخص سلس، أتعامل مع المشكلات بهدوء وبدون انفعال، حيث اعتبر المشكلات نقاط انطلاق للأفكار الجديدة، فهي تكسبني مهارات جديدة.

• اليوم، يوم التناغم والانسجام، فأنا منسجم مع العالم من حولي، وأرى أهدافي بوضوح، وأعرف أن بإمكاني تحقيقها بسهولة.

• اليوم، يوم مدهش سيأتيني بمفاجآت سارة، فأنا شخص محظوظ ذو قدرة مغناطيسية على اجتذاب الحظ السعيد.

هذه بعض أمثلة بسيطة. اختر أكثرها إسعاداً لك، واختر مجموعة منها، غيِّر فيها بما يوافق مواقفك الخاصة. المهم أن تتبع القواعد المذكورة في الصفحة السابقة.

ربما تجد أنه من المفيد أن تكتب أفكارك الإيجابية بدقة وتقرأها عدة مرات طوال اليوم. بعد قراءتها عدة مرات ستحفظها عن ظهر

قلب. واظب على تكرارها لنفسك مـرة بعد مـرة حتى تترسخ في عقلك الباطن.

كلمة تحـذير : عندما تبـدأ في تكرار أي من هذه الشعـارات الإيجابية لنفسك، ربما تشعر بالسخافة، فإذا قلت لنفسك «اليوم يوم رائع» ستسمع صوتًا يهمس لك «لا. إنه ليس كذلك إنها تمطر وأنا لا أرغب في الذهاب للعمل» هذه الأفكار السلبية الاعتراضية يمكن أن تظهر بكثرة في البداية. كأنها اسطوانة قديمة تدور في عقلك وتسفُّه من أفكارك الجديدة «هل تظن أن أحداً ينخدع بهذا الكلام؟ أنا أعرف أنه ليس يوماً رائعاً» في هذه المرحلة المبكرة هناك إغراء قوي للاستسلام. لا يوجد من يريد أن يشعر بالسخافة حتى لو كان وحده، لكنك كشخص إيجابي التفكير، فبالطبع لم تعد في زمرة الانهزاميين.

لكي تتغلب على هذه الصعوبات الأولية، استخدم هذه الحيلة: تظاهر أنك تمثل دوراً. تظاهر أنك شخص آخر: شخص جديد واثق، وقوي الإرادة، هادئ ومستجمع لأفكارك. اختر نموذجًا بشريًا وتظاهر أنك هذا الشخص. فيقينًا أن «سوبر مان» لا يبالي مطلقًا إن كانت بذلته المبهرة سوف تُخلق من العدم، أو إن كان سيبقى بملابسه الداخلية عندما يتحول إلى شخصية خارقة. فقط تخيل أنك «الرجل الخارق»، وتخيلي أنك «المرأة الخارقة» تصرف بثقة حتى وإن كانت مشاعرك عكس ذلك. كن مصراً على تغيير طريقة تفكيرك للأفضل، فهي الطريقة الصحيحة. هذه الخطوة الأولى هي لك وحدك. فقبل أن تقنع الآخرين بصورتك الإيجابية الجديدة يجب أن تقنع نفسك. وإليك طريقة تحقيق ذلك:

- قف أمام المرآة وابتسم لنفسك ابتسامة الظَفَر.
- قل لنفسك إنه من اليوم فصاعداً ستتغير الأمور للأفضل.
- قل لنفسك أنك تبدأ بداية جديدة. وكل ما قيل عنك في الماضي أصبح كأن لم يكن. من الآن فصاعداً ستختار أن تفكر بشكل حسن في نفسك.
- داوم على تكرار شعاراتك الجديدة، حتى وإن سبقك شخص لآخر مقعد في الحافلة، وأنت لا تخدع نفسك بهذا، أنت ببساطة تتأكد من محافظتك على طاقتك، فأنت على وشك تحقيق إنجازات عظيمة ولن تسمح للتفاهات أن تعوقك.

## الاتصال بعقلك الباطن

عقلك الباطن ليس فقط مسؤولاً عن تخزين الذكريات، والأحاسيس، ولكنه أيضًا موقع الإبداع، والحدس والأفكار، وكل هذه الأشياء غير ملموسة.

الحدس يظهر فجأة ليوجهك في اتجاه معين، فمثلا عند استغراقك في جزّ الحشائش بحديقة منزلك، وفجأة تقفز فكرة ما إلى رأسك وتجد حلاً لمشكلة كنت تفكر فيها لأيام. لقد ساعدك عقلك الباطن على إيجاد حل.

أما لو كنت فنانًا، فإن عقلك الباطن يساعدك بالطريقة نفسها، بتزويدك بالالهام، أو الأفكار الخلاقة لعملك الفني القادم. فالمهن الإبداعية تجعل الناس على اتصال بعقلهم الباطن أكثر من الأعمال المكتبية، بل

إن الإبداع غالباً ما يكون غير مرغوب فيه في الأعمال المكتبية؛ لأنه يعرقل النظام الثابت للعمل، بل وأحياناً ما يُتهم بأنه يهدد سلطة الرئيس تحديداً، إذا كانت الفكرة الخلاقة لشخص من الطبقات السفلى وليست للرئيس.

ولا يتم الاعتراف بالأفكار الجيدة على الدوام، أو وضعها قيد التنفيذ. وقليل من الناس يؤكدونها. إن لكل فكرة جيدة – على الأقل – عشرة أشخاص يؤكدون استحالة تنفيذها. غالبًا ما يحل الروتين محل المرونة ليجعل عملك وحياتك بصفة عامة أكثر صعوبة بوضع حدود لا ضرورة لها وجعل الأشياء أكثر مللاً.

وهذه الأيام توجد مبالغة كبيرة في أهمية إنجازات التفكير المنطقي (وهو كما تذكر يمثل الجزء الأصغر من مساحة العقل).

ويوجد أيضاً مبالغة في التقليل من أهمية القوى اللاواعية، فنحن بصفة عامة نصدق فقط ما نراه ونلمسه. نحن نصدق فقط الأشياء التي يمكن قياسها، والأشياء المصحوبة بجداول مملوءة بالأرقام وبنتائج التجارب، أما الإبداع والحدس والأفكار تأتي في مرتبة أدنى (باستثناء بعض الحالات التي حققت فيها هذه الأشياء لأصحابها مكاسب طائلة) لأنها لا يمكن قياسها، وبالتالي ليست موجودة بشكل رسمي، ولكن نحن نفكر فيها ونجد أن كل ما تم تحقيقه من قبل بدأ في صدره فكرة. لقد برقت فكرة في ذهن شخص ما، فكوّن الشركة التي تعمل فيها الآن. لقد فكر أحدهم في فكرة، فبدأ تصنيع أول سيارة، وهكذا.

ملحوظة : ***كل الإنجازات بدأت بفكرة***

فكر في الأمر، ما الذي دفعك لشراء هذا الكتاب؟

ربما نظرت إلى الغلاف، أو العنوان فأعطاك فكرة تحل بها إحدى مشكلاتك، ربما قرأت الفهرس لترى إن كان هناك فصل يتحدث عن هذه المشكلة، ثم قرأت نصف صفحة عنها، وبالتالي اشتريت الكتاب.

فالأفكار تنطلق شرارتها بالمصادفة ولا يمكن إيجادها بالقوة. كما أنها لا علاقة لها بالإرادة، وكلما حاولت أكثر لإيجاد فكرة، قلّت إمكانية إيجادها، وكلما استخدمت إرادتك أكثر، قلت فرصتك في الاتصال بعقلك الباطن، فالأفكار تلمع في الذهن عندما تكون غير منتبه، وعندما تفكر في شيء مختلف تماماً.

كذلك الحدس لا علاقة له بالإرادة، فهو قوة موجهة بداخلك ترشدك بطريقة تبدو غير منطقية لكنها في النهاية غالبًا ما تثبت صحتها.

العقل الباطن دائمًا ما يعمل من أجلك. حتى عندما تتوقف عن التفكير في مشكلة ما، فإنه سيظل يفكر فيها، وعندما تكون مسترخيًا بالقدر الكافي للاستماع لهذا الصوت الداخلي فسيعطيك الحل في صورة فكرة ، أو حدس، ويمكن أن يحدث هذا أثناء النهار، أو الليل في صورة حلم (وأن كان ذلك بشكل رمزي).

فالأحلام عبارة عن مركبة لإفراغ المخاوف، والوساوس التي تراكمت بداخلك طوال اليوم، وبالتالي تساعدك على النوم، ولولا الأحلام لأرقتك الوساوس ولن تستطيع استعادة طاقتك عن طريق النوم. ولكي تستفيد من هذه الإمكانيات الموجودة في عقلك الباطن، يجب أن تُوجد معنىً لصوتك الداخلي، ومن المهم أن تحجم عقلك الواعي، وإلا فستكون له

اليد العليا، ويوقف نشاط عقلك الباطن. القلق المستمر والتفكير المذعور المتشائم يجعلك غير قادر على استقبال الأفكار البناءة بشكل متفرد.

إذا أردت أن تستغل الحدس، والأفكار الخلاقة، فيجب أن تتعلم إيقاف عمل العقل الواعي جزئيًا، وأنت تفعل ذلك طبيعيًا في بعض الأحيان دون أن تدري. تذكر الأوقات التي تجلس فيها في مكتبك وتنظر من النافذة محملقًا في أي شيء، دون أن تشعر بما يدور حولك مفكرًا في شيء معين بإصرار كي تراه أمامك. في هذه الأوقات قد انتقلت إلى حالة من حالات أحلام اليقظة، وفيها يكون عقلك الواعي ناعسًا بعض الشيء فيسمح لك بالتنقل بين الأفكار، والأحاسيس التي تظهر في ذلك الوقت، ففي أحلام اليقظة تكون مستغرقًا تمامًا، وتجلس بلا حراك. ويمكن أن تفعل هذا فقط إن لم تكن قلقًا، فحينما تقلق فإنك تبدأ تتململ. فالقلق يدخل من عقلك الواعي ويجب أن تتحكم فيه كي تستفيد من عقلك الباطن.

وأريدك أن تجرب هذه التمرينات كي تتمكن من:

- تقييم صعوبة، أو سهولة الاسترخاء بالنسبة لنفسك.
- التنبه للفرق بين الانتباه، والاسترخاء.
- إيجاد طريق للوصول لعقلك الباطن.

## تدريبات التنفس

- اتخذ وضعًا مريحًا لك سواء جالسًا، أو مستلقيًا.
- لا تعقد ذراعيك، أو ساقيك فذلك يولد توترًا جسديًا.

ملحوظة : ***التوتر الجسدى يولد توترًا ذهنيًا.***
***والتوتر الذهنى يولد توترًا جسديًا.***

- ضع إحدى يديك على معدتك فوق السرة مباشرة.
- اعثر على مناطق التوتر الرئيسية وابدأ في إرخائها بإرادتك.
- لا تصر على أسنانك.
- أرخ كتفيك
- ابسط كفيك.
- أغمض عينيك وكن مدركًا لوضعك في المقعد، أو الفراش، ركز تفكيرك على رأسك للحظة؛ ثم على ذراعيك ثم على جذعك، ثم ساقيك.
- استمع لصوت تنفسك على مدار عشرة أنفاس دون أن تفعل شيئًا. ليس مهمًا أن تتنفس بسرعة، أو ببطء، المهم أن تستمع لصوت تنفسك.
- والآن ابدأ في التنفس بعمق أكثر، وعندما تأخذ شهيقًا تأكد أن ذلك يتم عن طريق بطنك وإن فعلت ذلك كما يجب، فإن يدك الموضوعة على بطنك سترتفع معها. وأثناء الزفير ينكمش بطنك فتنخفض معه يدك.
- خذ عشرة أنفاس عميقة من بطنك ولكل واحد أوقف حركة التنفس حتى تعد للرقم خمسة، ثم أخرج الهواء ثانية.
- اترك تنفسك يعود لطبيعته.
- برفق اقبض كل عضلات جسمك، وعندما يقل التوتر افتح عينيك ثانية وستشعر أنك هادئ جسمانيًا الآن.

### إن كانت لديك مشاكل:

### *هل تجد صعوبةً في جعل بطنك يبدو منتفخًا للخارج، عندما تأخذ شهيقًا؟*

باستخدام عضلاتك حاول أن تجعل بطنك يتكور، وعينيك مفتوحتين اترك يدك على بطنك حتى تشعر بهذا الإحساس، ثم اجمع بين الشهيق، واستخدام عضلات بطنك، وأخيراً استخدم الشهيق وحده كقوة تحرك بطنك.

### هل تشعر أنك لم تسترخ عند نهاية التمرين؟

هل أنت قلق بشأن شيء ما؟ أي مشاكل تعاني منها من الممكن جداً أن تؤثر على التمرين بجعل التركيز أكثر صعوبة، وهذا أمر طبيعي لا تقاوم هذه الأفكار المتداخلة لأن المقاومة تخلق التوتر. فقط قل لنفسك «أنا أشعر بالقلق تجاه أمر ما وهذا لا يهم. سأعود فوراً للقلق عندما أنهي هذا التمرين، أما الآن فسأعاود التمرين» قل هذا لنفسك عندما تجد الأفكار المزعجة تعرقل تمرينك.

هل تحاول جاهداً أن تسترخي؟ لا تسعَ إلى الكمال. هذا التمرين قطعًا لن يحل كل مشاكلك، إنه فقط يقلل من حدة التوتر الجسدي الذي تعاني منه، لذا لا تتوقع أن تكون في غيبوبة عندما ينتهي إجراء هذا التمرين فهو بمثابة خطوة تأخذك بعيداً عن الحياة اليومية لا أكثر ولا أقل.

ملحوظة : ***كلما حاولت أن تسترخ قلت قدرتك على ذلك.***

هل أنت غاضب من نفسك لأنك لم تستطع الاسترخاء؟ هل تجد أنه من غير المحتمل ألا تكون البطل الأعظم في كل شيء تفعله؟ هل أنت

تضغط على نفسك كثيراً في أي شيء تحاول عمله؟ إن كانت إجابتك عن هذه الأسئلة بالإيجاب إذن فقد حان الوقت لتعامل نفسك بشكل أفضل.

الآن أنت كثير الانتقاد لنفسك وغير صبور. بمعنى آخر أنت تعامل نفسك معاملة سيئة. توقف عن هذا، فأنت تستحق الراحة ومن حقك أن ترتكب الأخطاء، وأن يكون لك عيوب، مثل أي إنسان آخر. عامل نفسك كطفل رضيع بكثير من الحب واللطف. والآن جرب التمرين ثانية وستجد أن أداءك أفضل هذه المرة.

يمكنك القيام بهذا التمرين في أي مكان في الحافلة، أو أثناء الانتظار في عيادة طبيب الأسنان، عندما تكون مرهقًا وليس لديك وقت لتغفو، أو عندما تشعر بضغط عصبي. التنفس السليم يقلل من حدة التوتر، ويعيد شحنك بالطاقة ويمكّنك من التفكير بوضوح.

التنفس بعمق يعني أن الرئتين تمتلئان بالهواء بالكامل وليس الجزء الأعلى فحسب وأن المزيد من الأكسجين يصل إلى الدم بالتالي، ويحتاج المخ لهذا الأكسجين كي يقوم بوظائفه. وفوق هذا وذاك، فالتنفس بعمق يرخي عضلات البطن، وشبكة الأعصاب الموجودة حول المعدة، وارتخاؤها يعني أن أعضاءك الداخلية ستعمل جيداً، أي أنك بالتنفس العميق تنشيء تناغماً جسدياً.

## تمرين العطلة الذهنية

● جرب هذا التمرين فوراً بعد تمرين التنفس، أو اختر وقتًا تكون فيه مرتاحًا بقدر معقول، علي أية حال. عليك أن تجرب العطلة الذهنية في عدم وجود ضغط عصبي قبل أن تحاول تطبيقها في المواقف الصعبة. لذا على من يسعون منكم إلى الكمال أن يلزموا الحيطة والحذر.

● اتخذ وضعاً مريحاً وأغلق عينيك.

● ابدأ بتذكر حقيبة سفرك، تخيلها فوق السرير معدة تماماً، وأثناء تأملك هذه الحقيبة ردد الكلمة «عطلة» بينك وبين نفسك. ادخل نفسك في الحالة المزاجية المطلوبة وأقنع نفسك تماماً. شاهد المشهد في عقلك شاعراً بنفس السعادة التي تحسها عندما تنطلق لقضاء عطلة في مكانك المفضل، المال لا يهم هنا بل كلما كان المكان مكلفًا أكثر كان هذا أفضل لك.

● أنت الآن مستعد للذهاب، أغلق حقيبتك، فأنت الآن في المطار أو المحطة، أو الميناء ( لا حاجة بنا للقول بأنك ذهبت هناك في سيارة فخمة يقودها سائق)، ثم ركبت الطائرة، أو القطار، أو السفينة، ثم وصلت لمكان قضاء العطلة. كل شيء رائع تماماً مثلما تريده أن يكون. فبعقلك تأمل كل شيء بالتفصيل.. الجبال، البحر، الشاطئ، الأشجار، الريف أيًا كان المكان الذي اخترته.

تخيل أنك تتجول مستمتعًا بالمناظر الجميلة، شاعراً بالسعادة لوجودك في هذا المكان الرائع. استغرق في حلمك كأنك فعلاً هناك. اجعل من هذه العطلة الذهنية تجربة ممتعة حقًا.

● وعندما تريد العودة، اقبض كل عضلات جسمك برفق ثم أرخها ثانية وافتح عينيك، واترك الابتسامة على وجهك لأنها تبدو مناسبة لك.

## إن واجهتك مشاكل

### هل تجد صعوبة في تخيل إجازتك المثالية؟

ربما لم تستخدم خيالك لفترة طويلة وأن قدرتك على الخيال بدأت تصدأ، ولكي تستعيدها ابدأ بشيء في محيطك مثل نبات أو هاتف، أو صورة.. أي شيء. انظر لهذا الشيء بدقة منتبهًا إلى أدق التفاصيل.

وبعد أن تنتهي من ذلك أغمض عينيك وصف هذا الشيء لنفسك متذكرًا أكبر قدر ممكن من التفاصيل. والآن افتح عينيك وتأكد من أنك تذكرت كل شيء بدقة. وكلما تدربت على هذا، تحسن مستواك في رسم صورة للأشياء في ذهنك. ومعنى أنك تذكرت جيداً أن باستطاعتك رسم صورة ذهنية للشيء، فأنت لا تستطيع وصف شيء لا يمكنك تخيله، فتحسين قدرتك على التخيل سيقوي ذاكرتك تلقائياً.

### هل تجد صعوبة في الاستماع بعطلتك؟

ما الذي شوه حلمك؟ هل وجدت أنه من المستحيل تخيل شيء مبهج جداً دون أي عيوب؟ ربما ترى أن هذا التمرين غير واقعي وتريد أن تخبرني أنه في آخر مرة ذهبت لمايوركا نزلتِ في مكان صغير غير مبهج بجانب الطريق الرئيسي، وأن الخادمة قد سرقت قرطك لأنك لم تجديه في أي مكان... كل هذا يعنى أنك لم تفهمي المقصود من هذا التمرين.

كلنا نعلم أن الحياة ليست كاملة. هناك دائمًا لحظات رخاء ولحظات شدة وعقبات غير متوقعة. هذا صحيح سواء رضينا أم لم

نرضَ. لا يمكننا أن نفعل شيئًا حيال الأحداث غير المتوقعة التي تطرأ في حياتنا، ولكن بالتأكيد يمكننا التحكم في كيفية تأقلمنا معها.

فلدينا حرية اختيار الطريقة التي ننظر بها لمشاكلنا سواء كانت سلبية أم إيجابية. لدينا حرية اختيار أن نشقى، أو نسعد، وأيًا كانت الطريقة التي نختارها فإن المشاكل ستظل تحدث، لذا فيمكننا أن نقبع في ركن متحفزين، ومنتظرين المشكلة القادمة وبذلك نصبح غير راضين اطلاقًا عن الحياة، أو يمكننا أن نواجه المشاكل عندما تحدث ونتعامل معها بأفضل الطرق الممكنة، وأثناء ذلك نقضي وقتًا طيبًا، ثم هل أنت متأكدة أنك لم تتركي القرط على الشاطئ؟

العطلة الذهنية هي بالتأكيد تمرين على الهروب، ولكنها في النهاية يجب أن تتحقق فهي تمامًا مثل التنفس العميق تعطي الجسم، والذهن فرصة للاسترخاء واستعادة الطاقة المفقودة، وتساعدك للابتعاد قليلاً عن روتين الحياة اليومية، فتصبح منتعشًا، وفي حالة نفسية طيبة، العطلة الذهنية هدفها أن تجعلك سعيداً، وستجني أفضل النتائج من هذا التمرين فقط عندما تتخيل شيئًا جميلاً.

# إعداد برنامج نجاحك الشخصي

في هذه الحياة يجني كل إنسان ما يستحقه، لكن الناجحين فقط هم من يعترفون بذلك، لا يوجد شيء اسمه «قسم توزيع النجاح»، كل واحد منا يجب أن يعمل كي يصل إلى السعادة والنجاح.

بعض الناس الذين يحضرون جلساتي يقولون إنهم محكومون ببيئتهم، أو وضعهم المالي، أو بشريك حياتهم، أو رئيسهم في العمل أو بطبيعة عملهم، إنهم يائسون من النجاح في تغيير حياتهم للأفضل. كل القوى الخارجية تبدو جبارة للغاية لدرجة أن كل مجهوداتهم محكوم عليها بالفشل من البداية.

وعندما اسأل هؤلاء الاشخاص عما قاموا به فعلاً لتحقيق أهدافهم أجد أنهم لم يفعلوا شيئًا على الإطلاق لتوقعهم أنهم لن ينجحوا بأية حال، أو أنهم خافوا بعد المحاولات الأولى، التي غالبًا ما تكون واهية واستسلموا؛ علمًا بأنهم لم يلاقوا المقاومة التي توقعوها من العالم الخارجي.

التغيير ربما يكون أمرًا مخيفًا، وبالرغم أن وضعك الحالي ربما لا يكون سارًا،لكنه أفضل من الصعوبات والإحباطات المحتملة إذا اقتحمت مجالاً جديداً، والمجازفة بأن تنجح في تعاملك مع مواقف جديدة، تمامًا مثل ألم أسنانك الذي يختفي عندما تجلس في انتظار الدخول لطبيب الأسنان، فجأة تشعر أن الألم لا يستحق وأنك فقط ستضيع وقت

الطبيب، أو عندما تريد أن تناقش أمراً عسيراً مع أحد زملائك. أليس مدهشًا أنك تبدأ في ترتيب دفاترك للقيام بأعمال المكتب التافهة التي تحتقرها فقط لتتجنب الحديث لهذا الزميل؟

إنه نفس الشيء عندما تريد إحداث تغيير في حياتك وأثناءه نكون خائفين ونحاول أن نتجنب الألم رغم أن النتائج ستكون إيجابية جداً لنا، فنحن نحب الإحساس بانتهاء الرحلة لكننا لا نحب الرحلة نفسها.. رب ساعدني أن انقص وزني لكن لا تجعل هذا الأمر صعب التنفيذ.

تغيير حياتك للأفضل معناه تعلم أشياء جديدة. هذا ليس سهلاً على الدوام ولكنه بالتأكيد أمر مثمر وسيجعل منك إنساناً واثقًا من نفسه. وستجد بعد فترة أن من السهل عليك معالجة المواقف غير المرضية لأنك ببساطة تمضي وقتًا أقل في القلق ووقتاً أطول في العمل. وأصبحت تنهض لتفعل شيئًا حيال مشكلتك بدلاً من التسويف، فتأجيل الأمور لا يحل المشكلة. إنه فقط يضيف مشكلة التأخير إلى المشكلة نفسها.

وليس من المنطق تأجيل العمل عندما تكون سعيداً. عندما كنت في المدرسة كنت تقول لنفسك «سأكون سعيداً حالما أترك المدرسة، وعندما تركت المدرسة فكرت «سأكون سعيداً إن حصلت على عمل»، وعندما تحصل على عمل تعلق سعادتك على الزواج، وتكوين أسرة ثم على نضوج أبنائك وبدون أن تدري تجد أنك كبرت وعليك أن تدرك أن حياتك فاتتك، معظم الناس يضيعون أوقاتهم بانتظار السعادة الكبرى متجاهلين الاحداث الصغيرة السعيدة التي تحدث في الطريق إليها.

لا تترك هذا يحدث لك. ابدأ في الاستمتاع بحياتك الآن. عش لحظتك الحالية بدلاً من العيش في الماضي أو المستقبل، وستكتشف أشياء كثيرة يمكن أن تسعدك، وكل ما عليك عمله هو أن تبحث عنها، وستجدها في كل مكان. توقع أن تكون محظوظًا اليوم، وسوف تكون محظوظًا. جرب ذلك، فسوف تفلح.

وفي الطريق لحياة أفضل فعدوك الأكبر (بعد نفسك)هو العادة، فنحن نعتاد على عمل الأشياء بطريقة معينة، وعلى التفكير في اتجاهات محددة، وعلى الوصول تلقائيًا لبعض المواقف كأن عقلنا يُدار آليًا دون تحكم منا في بعض الأحيان، ولذا يبدو التغيير شبه مستحيل، فكانت العادة أمرًا مباشرًا وواضحًا، فمثل الإقلاع عن التدخين، أو عن أكل الوجبات السريعة يمكن اعتبارها أمرًا ممكن تنفيذه، ومن ناحية أخرى يبدو تغيير العادات، أو كظم الغيظ أمرًا فوق طاقتنا؛ لأننا نعتقد أن هذه الأمور تحكمها عوامل خارجية، فنحن نحس بأننا لا يمكننا التوقف عن القلق عندما يتأخر أزواجنا، أو زوجاتنا في العودة إلى البيت، ونحس بعدم الاعتراض على وجبة سيئة في مطبخ فاخر، وبدلاً من ذلك نقرر ألا نذهب ثانية لهذا المطعم ثم، نعود للبيت ونظل غاضبين لأسبوع كامل.

والأعذار كثيرة لعدم التغيير «أنا أقلق لأنني مهتم بكل صغيرة وكبيرة»، أو «يجب ألا أشكو لأن هذه وقاحة» كل هذا هراء. فكر في الأمر. لن تجني شيئًا من القلق. إذا أردت الاعتراض على شيء ما في المطعم ، فلا يجب أن تفعل هذا بوقاحة. لا ضير من الإعلان عن عدم رضاك عن وجبة سيئة الطهي. كل هذه العادات يمكن تغييرها، هناك آخرون فعلوا هذا، فلِمَ لا تفعله أنت أيضًا؟

وإن كنت تريد وضع حياتك في إطار إيجابي فإليك بعض النقاط التي يجب أن تنتبه إليها:

- كن مسؤولاً عن نفسك وعن أفعالك وأحاسيسك، فكلها أشياء تخصك وأنت الوحيد الذي يمكنه التحكم فيها. لا تنتظر أن يتغير العالم من حولك لأن هذا لن يحدث.

- قيِّم الموقف. ما هو وضعك الحالي؟ فكِّر في الموقف من كل جوانبه.. الصحة ، المادة، العمل، شريك الحياة، نظرتك لنفسك وهكذا، ماهي النقاط التي تود تحسينها؟

- ضع قائمة بالأشياء التي تريد تغييرها بترتيب أولويتها، عالج كلاً منها على حدة، فالتمكن من نقطة واحدة خير من تقسيم المحاولات على عدة نقاط.

- فكر في النقطة الأولى في قائمتك، ما هي المشكلة بالضبط؟ حلها وحدد العوامل الخارجية التي تتدخل في الأمر، وما هي سلوكياتك الشخصية التي تزيد الطين بلة. لنفترض أنك غاضب لأن ثلاثة بائعين في محل يثرثرون وأنت تنتظر. العامل الخارجي هو أن البائعين لا يقومون بعملهم، والعامل الداخلي هو أنك خجول لدرجة أنك لا تقدر على لفت انتباههم، سيظل هناك دائمًا بائعون يفضلون الثرثرة على القيام بعملهم. لكنك لست مضطراً لأن تظل خجولاً طوال عمرك.

- ستجد أنه لا يوجد غالبًا شيء يمكنك عمله تجاه العوامل الخارجية، لذا ركز جهودك على سلوكياتك.

• حدد لنفسك هدفًا. كن محددًا فيما تريد. لا تقل «أريد أن أكون محبوبًا أكثر من الآخرين» ولكن قل «أريد أن أكون أقل تكلفًا عندما أذهب إلى الحفلات» كن واقعيًا حيال أهدافك. لا تقولي «أريد قوامًا رشيقًا كالغزال» بل قولي «أريد أن أفقد الوزن الزائد».

• ابدأ بالأعمال التمهيدية، إن كان هدفك في النهاية هو دخول اختبار قيادة السيارة، فعليك أن تبدأ بالتمرين على الدوران بالسيارة، وإن لم تستطع القيام به قبل دخول الاختبار، فإن كل التفكير الإيجابي مهما بلغ لن يساعدك على النجاح.

• امحُ كلمة «لا أستطيع» من قاموسك. فبقولك «لا أستطيع» أنت تضع لنفسك حدودًا. فكر في النحلة فحسب قوانين الطيران يستحيل عليها الطيران من حيث نسبة وزنها إلى حجم جناحيها؛ لكن النحلة لا تعرف ذلك، وببساطة تطير.

ملحوظة : ***أنت تستطيع لأنك ترى أنك تستطيع***

• استعد جسمانيًا وذهنيًا، تأكد أن عقلك في أفضل حالاته لتبدأ بالنقطة الأولى، قم بواحد من تمرينات الاسترخاء المذكورة في هذا الباب يوميًا لمدة ثلاثة أسابيع على الأقل. عوِّد نفسك على الاسترخاء مرة يوميًا على الأقل، وستجد أنه صار سهلاً. سيساعدك هذا على ضغط طاقتك التي ستحتاجها في المهام المقبلة.

• ابدأ يومك بالوقوف أمام المرآة، وقل لنفسك «من الآن فصاعدًا الأمر سيتغير للأفضل»، ولكن يجب أن تعني هذا حقًا.

• تخيل نفسك وقدحققت هدفك. ماتتخيله هو مايمكنك تحقيقه في الواقع. إن كنت تريدين أنقاص وزنك، فتخيلي نفسك رشيقة، وترتدين ثوبًا بمقاس أصغر. تخيلي نفسك أمام المرآة، وعلى وجهك ابتسامة يملأها الشموخ

إن كنت أكثر رشاقة في وقت سابق، فاستخرجي صورة لك في هذه الفترة وخذيها معك في كل مكان. أخرجي ثوبًا أصبح ضيقًا عليك واتركيه لكي تريديه في كل وقت وقولي لنفسك «أستطيع أن ألبس هذا الثوب مرة أخرى».

املأ رأسك بصورتك الجديدة. إن ارتكبت أثناء التحدث إلى الآخرين، تخيل نفسك تخوض غمار مناقشة مع شخص آخر وأنت واثق من نفسك، وتتحدث بطلاقة بينما يستمع لك الطرف الآخر بانتباه ويقتنع بما تقول بل ويستمتع به. تخيل نفسك ناجحًا وسوف تكون ناجحًا.

• توقف عن اختلاق الأعذار وابدأ الآن.

## بعض السمات الشخصية واستراتيجيتها

في هذا الفصل سترى مختلف أنواع الشخصيات، والصفات الغريبة، وغير المتوقعة لكل نوع.

مع العلم أنه لا يوجد أحد تقريبًا يمكن تصنيفه مع أي نوع وحده دون الآخر، فكل الشخصيات تتكون من عناصر مختلفة تطورت على مدار السنين، فالشخصية شيء تولد به لكنها أيضًا عرضة للمؤثرات الخارجية.

إن كان لديك أولاد، فيمكنك أن تؤكد أن الشخصية تصير محددة وواضحة في مرحلة مبكرة جدًا، فبعض الأطفال ينامون طوال الليل بينما يبكي الآخرون بكثرة، وبعض الأطفال ممتلئون بالحيوية والفضول والرغبة في المعرفة بينما تجد آخرين هادئين ومتبلدين ومتأخرين في نموهم.

وفي السنين التالية هناك معدل كبير على البيئة المحيطة بالطفل النشيط، أو البليد، فإن اعتبر الآخرون النشاط والحيوية صفة إيجابية، فسيتم توجيهها لطريق مفيد. وإن كان النشاط صفة مطلوبة (وغالبًا ما يحدث هذا للأولاد وليس البنات)، لذا تم إعطاء حرية كاملة للطفل لإظهار نشاطه في كل الأوقات. فيمكن أن يخرج الطفل عن السيطرة لأنه يفقد الحدود لنشاطه.

ومن ناحية أخرى إن اعتبر الآخرون كالأهل، أو المعلمين النشاط نوعًا من المشاكسة ، فإن الطفل سيتعرض لمشاكل من كل نوع بسبب سلوكه السلبي الضار، ويمكن أن يعاقب بشكل ما إذا ما أظهر نشاطه وحيويته، وسيتعلم الطفل إما أن يكبت هذا السلوك، أو يبالغ في إظهاره، وبالتالي يستثير المزيد من العقاب، مما يجعل الطفل يتصرف بشكل فوضوي أكثر حتى يصبح في النهاية الطفل الشقي المزعج مثلما اتهمه والداه دائمًا، فهذه نبوءة تحقق نفسك بنفسك بشكل رائع.

الخجل أيضًا يمكن أن تختلف فيه الآراء، فيمكن اعتباره سلوكًا مهذبًا، وبالتالي ملائمًا ومرغوبًا فيه، أو يمكن اعتباره تخلفًا وغباءً. وبالتالي ستعتمد معاملة الطفل وتطوره على هذا الرأي الأولي، فالطفل الذي اعتبر سلوكه مهذبًا قد يتحول إلى إنسان سلبي عاجز عن التعبير عن مشاعره سواء كانت حسنة أو سيئة. أما من تعتبرونه متخلفًا يمكن أن يعاني من عقدة نقص، وبالتالي لايحقق شيئًا في حياته. ألا ترى أن النجاح في أمر كهذا أمر صعب جدًا؟، فيجب عليك أن تغفر لوالديك لأنك غالبًا ستخطئ عندما تصبح أبًا.

ومن المنطقي أن يكون للبيئة الاجتماعية تأثير ملموس على حياة الشباب مثلما كان للوالدين ، والأشقاء والمعلمين والزملاء تأثير قوي أثناء الطفولة والمراهقة. طالما أن الطفل في السادسة من عمره لا يستطيع إعداد حقائبه وترك المنزل لأنه قد ضجر من معاملته كأحمق، رغم أنه ليس كذلك، فإنه مضطر أن يظل يستمع لشكاوى والديه من عيوبه إلى أن يأتي اليوم الذي يستطيع فيه ترك المنزل، وهذا يمكن أن يكون بعد عشر سنوات، أو أكثر، وعندها تكون الفكرة قد ترسخت في ذهنه أنه لا يصلح لشيء.

أعود فأقول إن هذه صورة مبالغ فيها فأغلبنا تعرض لمزيج متكافئ من المديح، والاستنكار أثناء الطفولة، بيد أننا لا نخرج من شرنقة الطفولة دون شيء من الصراع، وبعض الأحداث، أو التعليقات يمكن أن تؤثر فينا بشكل أقوى مما بدا لنا في وقتها وربما يكون تأثيرها باقيًا إلى اليوم. فكل واحد منا له ماضيه، وكلنا لنا صراعاتنا مثلما كان لوالدينا الذين كان عليهم التأقلم مع أهلهم بشكل أو بآخر.

وهذا لا يعني أننا محكومون بماضينا إلى الأبد. إن كنت غير راضٍ عن معاملة أهلك لك، فيمكنك اختيار أصدقاء يعاملونك بطريقة مختلفة عندما تكبر. فإذا شعرت بغضب عارم في كل مرة يدفعك شخص في الطريق – على مدار العشرين سنة الماضية–، فإن التخلص من هذا الغضب يتطلب كثيراً من الوقت والجهد لكي تفعل ذلك، وهو ثمن بسيط في مقابل ألا تصاب بنوبة قلبية.

في هذا الفصل أيضًا ستجد بعض سمات الشخصية موصوفة بكثير من المبالغة ربما لدرجة السخرية، ونادراً ما ستقابل أشخاصًا كهؤلاء في الواقع، ولكن ستجد أشخاصًا يظهرون ميلاً تجاه أي نوع بشكل أو بآخر.

هذا التصوير هدفه مساعدتك في النظر لنفسك لتحدد أين توجد نقاط ضعفك مما يتطلب جرعة من التفكير الإيجابي. لذا خذ هذه التصويرات واستخدمها كعلامات طريق. لا حاجة بك أن تلقي بنفسك تحت قطار إن وجدت معظم صفاتك تندرج تحت الشخصية الغادرة. إن حدث هذا، فمعناه أنك أمين مع نفسك وبالتالي سيساعدك هذا لأن تصبح شخصاً أفضل كما يجب أن تكون.

## المتسلط

الشخصية المتسلطة سواء كانت رجلاً أم امرأة لديها صورة واضحة المعالم في رأسها للدنيا، وبإمكانها تسمية أي شيء تراه أو تسمعه، أو تمر به بأنه صواب أو خطأ، حسن أو سيئ، فهذه الشخصية قد اعتادت أن تصنف كل شيء من الأشياء، وانتهى الأمر

عند هذا، ولا تبالِ بالمساحات الرمادية بين المساحات السوداء والبيضاء في الحياة.

ولأن الله حباه صوتًا جهوريًا، فإن الشخص المتسلط يبدأ في نشر مواعظه، وسواء أردت سماع رأيه أو لا، فإن هذا الشخص لن يبخل عليك برأيه في أي موضوع. إذا ذهبت من قبل للمستشفى فستتذكر هذا النوع المتسلط من الممرضات التي تقتحم غرفتك في الخامسة صباحًا لتقيس حرارتك، وهي تصيح «أليس هذا كسلاً أن تظل نائمًا حتى الآن؟» «هيا ياسيدي. افتح فمك»، وإن كنت تريد أن تعرف ما هي الأقراص الجديدة التي أعطتك إياها، فستنظر لك نظرة مؤنبة وتجيب «علينا أن نتبع أوامر الطبيب أليس كذلك؟» بمعنى آخر هي تضعك في مكانك الطبيعي لأنه حسب مفاهيمها ليس من حق المريض أن يناقش أوامر الطبيب ( أو أوامرها) وهذا ما فعلته أنت لتوك.

لاحظ أيضًا استخدامها كلمة «نحن» بدلاً من «أنت». فأنت لم تعد شخصًا مستقلاً بذاته، ولكن الممرضة تعرف أكثر على أي حال، لذا فهي تأخذك تحت جناحها كأنها أم عطوف، لكن في نفس الوقت تتسلط عليك وتقلل من شأنك. ومن هناتتولد كلمة «نحن».

والنقد يأتي سريعًا، وصعبًا من المتسلطين ولا يكون دائمًا بناءً. ورغم أن لديهم أفكارًا حسنة، فإن الناس يرفضون مقترحاتهم فقط بسبب طريقة عرضهم.

## مزايا الشخص المتسلط

غالبًا ما يكون المتسلط ذا معلومات قيمة حقًا وصادقًا في اهتمامه بمساعدة الآخرين.

## مشكلات الشخص المتسلط

يميل المتسلط أن يكون جامداً في آرائه، والتي غالبًا ما تكون مكتسبة في مرحلة مبكرة من حياته، ولم يقيمها على أرض الواقع منذ ذلك الحين ويمكن أن تكون أفكاره بليدة ولا تساير العصر أو التقدم العلمي.

والمتسلط واثق من آرائه بشدة لدرجة أنه يلقى مواعظ بدلاً من الدخول في مناقشات مع الآخرين، وهو لا يحس بجرحه لمشاعر الآخرين، فهو يرى أنه يفعل ذلك لمصلحتهم – عندما ينتقدهم بعنف وهذا يجعلهم غير محبوبين لأن الناس يخافونهم، أو يكرهونهم.

## حالة المتسلط الداخلية

الآراء الجامدة علامة من علامات فقدان الأمان الداخلي. فإذا كان العالم مخيفًا ومحيراً، فإن تركيبة الفكر الجامدة تقوم بدور حزام الأمان. لكن هذا المجهود له مساوئه، فالجسور وناطحات السحاب تبني بطريقة تجعلها تميل قليلاً مع الريح، وهذه المرونة هي التي تمنع انهيارها أثناء العواصف، ونفس الشيء ينطبق على الناس والذين يحققون أفضل النتائج ، هم فقط من يقدرون على التكيف مع المواقف الجديدة.

والمتسلط يهدر الكثير من طاقته في مقاومة التغيير، وغالبًا مايضيعون فرصاً كان من الممكن أن يستفيدوا منها ذلك لأنها لا تناسب مفاهيمهم ، وبالتالي تخيفهم، مثلاً يرفضون استعمال الحاسب الآلي ، لأنه شيء جديد عليهم.

## الجبان

شخصية الجبان عبارة عن اعتذار متنقل، وفي هذه الأيام معظمهم من النساء، والجبان يشعر أنه يجب أن يعتذر عن أنه ولد أصلاً، ولو كان بيده لكتب على شاهد قبره «اعذروني على التراب الذي دفنت فيه».

الجبناء يخافون دائمًا أن يكونوا عقبة في طريق الآخرين، أو أن يسببوا لهم مشاكل، ويمكن للجبان أن ينتظر لمدة نصف ساعة حتى ينتهي اثنان من البائعين من حديثهم، بدلاً من لفت انتباههم.

والمرأة الجبانة تنتظر كثيراً في كل المناسبات، فتنتظر أقاربها حين قدومهم لمدة طويلة وتنتظر طويلاً كي تدخل على رئيسها ليملي عليها شيئًا بل وتمكث طويلاً عندما يطلب منها إبداء رأيها لأنها تحس بعجز عن الميل إلى أي جانب، وحتى لو حاولت أن تظل على الحياء فلن تستطيع لثقتها بأنها عديمة الفائدة (وكما تعرف الآن، إذا فكرت أنك بلا فائدة فسينتهي بك الأمر أن تكون عديم الفائدة).

والجبناء ليسوا محبوبين بالضرورة، لأن استعدادهم الدائم يعتبر غباء، واعتذاراتهم الدائمة تُضجر الآخرين منهم بدلاً من اكتساب حبهم، وربما تكون كلمة «لا» لا وجود لها بالنسبة لهم لأنهم لن يحلموا بقولها أبداً.

### مزايا شخصية الجبان

الجبان خدوم، يقدر ظروف الآخرين وهو خير معين لمن يحتاجه ولديه كثير من التعاطف مع الآخرين (ولكنه شيء مختلف عن البصيرة)

ويساند المرضى وذوي الظروف الصعبة بلا كلّ، أو ملل لذا فالنساء العجائز يعتبرونه ملاكًا.

وفي حالة احتياج الآخرين للمساعدة، فإن الجبان يشعر بالأمان ويكتسب مهارات تكون بمثابة مفاجأة سارة له وللآخرين. ولأن هذه النقاط مفيدة للآخرين، فهم يشجعونها ويرغبونه فيها.

ولكن يجب أن نؤكد أن مساعدة الآخرين إذا تمت بشكل فيه إلغاء للذات دون أي اعتبار لصحة المرء ، أو مصلحته الشخصية فإنها لا تكون سلوكًا إيجابيًا بل تصبح مدمرة للإنسان.

## مشكلات الجبان

من السهل مع الشخصيات الأقوى أن تستغل الجبان، فعجزهم عن قول كلمة «لا»، وإحساسهم القوى بالواجب تجاه الآخرين يجعله من المستحيل عمليًا أن يتجنبوا المطالب المبالغ فيها.

وليس الجبان محبوبًا بالضرورة، لأنه خدوم وغالبًا ما يتضايق الآخرون من انتظار الجبناء دون وجود التزام. لذا فلا يوجد تقدير دائم لأعمالهم الطيبة.

## حالة الجبان الداخلية

الجبان أكثر تعقيداً داخلياً مما يظهر خارجياً، ففي داخله صراع وغليان لأنه في مكان ما بداخله توجد الـ «أنا» التي تريد أن تظهر، فلديها احتياجات ودوافع تم كبتها لسنوات في سبيل الواجب.

والجبان مدفوع إلى المزيد والمزيد من الأعمال الصالحة من أجل

الآخرين دون أي منفعة شخصية بسبب حاجته الشديدة للتقدير ولفت الانتباه، وإن لم ينل القسط الكافي من المديح يصاب بالإحباط مما يدفعه لمزيد من الإيثـار، وفي بعض الأحيـان يطارد الآخـرين كي يقـوم بمساعدتهم كأنه يلقي بحمل عن كاهله. كل هذا في مقابل اعتراف محتمل بالجميل، وإن لم ينله يشعر بالغضب، ولكن لأن الغضب غير مباح للملائكة، فإنه يكبته بداخله، وبالتالي تتضاءل الـ «أنا»، لذا فالجبان عرضة للإرهاق والأعراض العصبية بسبب الأحاسيس والآمال المكبوتة.

## المضحي

المضحي (وهي نوعية شخصية أنثوية غالبًا) توهم الجميع بأنها ضعيفة جداً بينما في الواقع تخفي قوة أشد من الثور، والمضحية لديها كثير من قوة التحمل، والطاقة والإصرار.كما أن المضحين يكرسون كل طاقتهم كي تسير الأمور على هواهم وكي ينالوا الاهتمام المطلق من كل من يحيط بهم لأنهم يشعرون أن الاهتمام هو ما يستحقونه ويحتاجونه، فمثلاً ستظل تذكرك دائمًا أنها أقرضتك خمسة جنيهات بمنتهى الإيثار من ثلاث سنوات وتطالبك بعرفانك الدائم بجميلها.

ورغم أن المضحية تستخدم الآخرين كمتفرجين، فإنها تعتمد عليهم كي تحصل على احترامها لنفسها، اعتقادهم الأساسي في الحياة (سواء كان بوعي أو بلا وعي) هو الحصول على الشعور بالأهمية، واحترام النفس من خلال الآخرين وهم حريصون للحصول عليه، وعندهم معلومات كافية عن الأمراض وأعراضها ويجعلونك دائمًا حريصًا على حالتهم الصحية التي لا تحتاج القول بكونها دائمًا ضعيفة أو مثيرة للقلق.

والأمهات يلجأن لهذا السلوك كنوع من الابتزاز العاطفي كي يمنعن الابن الوحيد من ترك المنزل للأبد، أو من الخروج في المساء وتكوين حياة خاصة به، وحالما تصل يد الابن، أو الابنة إلى مقبض الباب ترتفع يد الأم إلى قلبها وبابتسامة زائفة، وبكل شجاعة تتمنى لابنها نزهة ممتعة، لكن الرسالة في الواقع تكون «اخرج دون تفكير، ولا يهم إن أصابتني نوبة قلبية وأنت في الخارج تستمتع بوقتك»، وإن كان الابن جبانًا، فسيعجز عن تجاهل هذه الإشارات وسيبقى في المنزل.

والتحدي الحقيقي يكون عندما يتقابل مضحيان، وتكون المناقشة حادة جداً وسرعان ما تنقلب إلى مباراة في إظهار من كان له النصيب الأوفر من الأمراض ومن أصابته أمراض أشد، ومن أجرى عمليات جراحية أكثر، وكيف أن الأطباء كانوا مذهولين أنه لا يزال على قيد الحياة بالرغم من خطورة مرضه، ويظل الاثنان يتكلمان في نفس الوقت غالبًا ولا يسمع أحدهما لما يقوله الشخص الآخر، لأنهما مشغولين بتذكر تفاصيل أمراضهما كي يتفوق كل على الآخر.

## مزايا المضحي

لدى المضحي قدر كبير من الطاقة، والإصرار، ولكن للأسف يساء توجيههم.

## مشاكل المضحي

المضحي يجتنب الجبان ،فهي بمثابة علاقة سارية – ماسوشستية (الماسوشستية هي التلذذ بتعذيب النفس، والسارية هي التلذذ بتعذيب

الآخرين) ، فالمضحي يشتكي، بينما الجبان يستمع بخشوع، ويحس أن خدماته مطلوبة، ويفضل الآخرون الابتعاد عن المضحي لأنهم لن ينالوا منه إلا النواح، وعندما يتوقف الناس عن التوافد عليهم يشعرون أنهم وحدهم في مواجهة شعورهم بفقدان الأمان، وبالتالي يبدأون في اختلاق شكاوى، وأعراض جديدة لعل الآخرين يشعرون بالذنب، ويهرعون إليهم ظنًا منهم أنهم حقًا مرضى في هذه المرة.

والمضحون معرضون للإصابة بأمراض حقيقية، لأنهم يفكرون فيها طوال الوقت.

## حالة المضحي الداخلية

والمضحون في الحقيقة يشعرون بالوحدة وعدم الأمان وأنهم لم ينالوا الاهتمام الكافي طوال حياتهم، ولأن إصابتهم بالمرض نجحت مرة في جذب الانتباه، فإنهم يستخدمونها مراراً وتكراراً، وإن كانوا محظوظين بالقدر الكافي، فسيلتقون بشخص لا يمكن ابتزازه ويكون مهتماً بهم بالقدر الذي يجعله يرشدهم إلى طرق مختلفة وأكثر إيجابية لجذب الانتباه وبذا يتعلمون أن يوجهوا طاقتهم في اتجاه بنَّاء ويظهروا صفات جديدة مدهشة في شخصيتهم.

# الرجل القوي

هذه الأيام يظهر الرجل القوي في صور كثيرة، فهو ليس دائما الفحل الذي يتخيله الناس، فيمكن أن يكون ذا ذوق سليم في هندامه

أو يحمل معه مفكرة، وهو إنسان مغوار شجاع، ففي الطريق السريع يتصرف كأنه في مغامرة سينمائية، وفي الحارة السريعة يأتي بسيارته خلفك مباشرة بسرعة فائقة ويظل يستحثك بأنوار سيارته. رغم أنه واضح تمامًا وجود حافلتين على يسارك وثلاث أمامك وأنك لا تستطيع أن تتركه يمر. هذه المطاردة بالسيارة ما هي إلا سلوك طفل يحاول أن يتظاهر بالبراعة أمام والدته أثناء قيادته للدراجة لكنه يستخدم السيارة هذه المرة بينما هو لم يزدد نضوجًا عن هذا الطفل. وهو كثير التباهي بمغامراته أمام الآخرين.

## مزايا الرجل القوي

إنه لشيء رائع أن يتوقف عن الحديث.

## مشكلات الرجل القوي

هو يسبب مشاكل أساسًا للآخرين لأنه لا يحتمل العلاقات الحميمة، فهو يعيش على سطح الحياة ويفضل العلاقات التي لا تتطلب منه الكثير.

## حالة الرجل القوى الداخلية

هو رجل وحيد يغطي بسلوكه غير الناضج احساسه بفقدان الأمان وكذلك نظرته السيئة لنفسه، التي نتجت غالبًا عن سوء المعاملة والإهمال أثناء سنين تكوينه، وبعجزه ورفضه الاعتراف بوجود مشكلة يصبح من المستحيل عليه طلب العون.

## الغــادر

هناك الغادرون من الذكور، أو الاناث وليسوا بالضرورة مقصورين على الوظائف المكتبية، فالغدر صفة من الصفات المصاحبة لمركبات النقص في الأشخاص الذين يقولون «نعم» عندما يريدون حقًا أن يقولوا «لا»، والذين يجدون أنفسهم عاجزين عن إبداء رأيهم عندما يختلفون مع الآخرين. خاصة عندما يعتبرونهم من مرتبة أعلى، ويكون الشخص الغادر ألطف مايكون عندما يتحدث إلى شخص آخر، وحالما يترك هذا الشخص الغرفة يبدأ الطعن في الظهر. فتتغير ملامح وجهه في جزء من الثانية من ابتسامة مشرقة متلألئة إلى عبوس غاضب مشمئز ويبدأ في اغتيابهم بل وتشويه سمعتهم بمنتهى الحقد.

وهم يستخدمون طرقًا غير مباشرة في إفراغ غضبهم عندما يشعرون بعجزهم أمام شخص آخر لكنها طريقة مدمرة للتعامل مع الآخرين لأن كل ما يفعله الطعن من الخلف هو تسميم الجو ويجعل الشخص الغدار متوترًا أكثر دون أن يحل المشكلة.

ويتقبل الغادرون المزيد من التكليفات من رؤسائهم في المكتب مع علمهم أنهم لم يستطيعوا تحمل هذا العبء من العمل، ويشعرون أنهم يعاملون معاملة سيئة ويتم استغلالهم ويشعرون بمرارة من جراء هذا، ولكنهم يحلون هذه المشكلة بأن يتحدثوا مع الجميع عن مدى فشل رئيسهم في العمل، والشخص الوحيد الذي لن يسمع أي شكوى هو الشخص الوحيد الذي يمكنه حل هذه المشكلة وهو المدير نفسه.

### مزايا الغادر

لديه الكثير من الطاقة ولكن للأسف يساء توجيهها.

## مشاكل الغادر

يمكن أن يفسد الجو لكل من يعمل، أو يعيش معه، ويلقون بأنفسهم في خندق من الازدراء، ولأنهم لا يستطيعون مواجهة المشكلة مباشرة ، فهم يشعرون بعجزهم عن إدارة دفة الأمور وبالتالي تقل ثقتهم بأنفسهم عما هي عليه حتى تصبح لا شيء ، ومن هنا يدخلون في حلقة مفرغة.

## حالة الغادر الداخلية

يمكن أن يتولد الطعن من الخلف إذا عوقب الشخص كثيراً عندما يعبر عن رأيه أو يشكو ، ولكن هذا ليس أمراً حتمياً، ويكون لهذا تأثير أعمق إذا حدث في الطفولة أو المراهقة، ولكن من الممكن أن يحدث ذلك في مرحلة لاحقة إذا قام من يعيش معك بالحط من قدرك باستمرار فحرمان الإنسان من حقه في التعبير يمكن أن يؤدي إلى شعور بعدم الأهمية، أو على الأقل بأنه أقل أهمية من الآخرين، فهم لا يمكنهم إبداء غضبهم، وإحباطهم ، لذا فعليهم إيجاد طرق أخرى للتخلص من التوتر المتراكم داخلهم وذلك باستخدام الطعن من الخلف.

## مدمن العمل

في عرف بعض الناس العمل ينتهي بانتهاء فترة العمل ولكن بالنسبة لمدمن العمل، فالأمر على النقيض تماماً ، فالعمل يملأ عليه حياته حتى في أثناء الأكل، أو النوم ولا يفكر في شيء غيره ولا يستطيع التوقف حتى لو أراد ذلك وهو مفيد للآخرين، تماما مثل الفأر، وبالتالي فسلوكه يعتبر مقبولاً وإيجابياً رغم أنه يدمره هو شخصياً ، فهناك من

يعملون بجد، ولكن هذا أمر مختلف عن إدمان العمل، فبالنسبة لمدمني العمل يكون العمل هو اهتمامهم الوحيد في الحياة، ويخترعون أشياء جديدة إن لم يجدوا ما يعملون، وهم غير قادرين على الراحة لأنهم لا يريدونها، فالراحة بالنسبة لهم إضاعة للوقت الثمين الذي يمكن أن يعملوا فيه في مشروع جديد.

والنساء مدمنات العمل يتواجدن دائمًا في المرتبة المتوسطة في الشركات وهن يدمن العمل بسبب ضغوط داخلية تدفعهن أن يكن أفضل من أقرانهن من الرجال كي يتقبلوهن.

ولن يوقفهن أي شيء، أو أي شخص، فحتى أثناء وجودهن في المستشفى في انتظار أن يعالجن من أزمة قلبية، يقمن بتدبير هاتف بجانب فراشهم، وعن طريق أحد المتعاونين معهن في العمل يحصلن على أحدث الملفات كي يتابعن سير العمل، فهن ينفقن النصف الأول من حياتهن في تدمير صحتهن كي يحصلن على المال ويقضين النصف الآخر في انفاق هذا المال من أجل استعادة صحتهن، وهذا لا معنى له بالمرة، أليس كذلك؟

## مزايا مدمن العمل

يتحلى مدمنو العمل بضمير يقظ وبحافز قوي ولا ينقصهم الدافع ولا الشعور بالمسؤولية والالتزام.

## مشاكل مدمن العمل

ليسوا بالضرورة أكفاء وبالتأكيد لا يتحكمون في عملهم بل بالأحرى يتحكم عملهم فيهم، وهذا هو ما يدفعهم على التعاون معي عندما يأتون كي أعالجهم من الضغط العصبي، فلأنني أعلم أنهم لن يتأثروا باحتمال أن يموتوا فجأة خلال السنة القادمة إذا استمروا على هذا المنوال، فإنني أخبرهم أنهم سيحققون إنجازات أعظم إذا غيروا من أسلوبهم ، وهم يستجيبون لهذه الفكرة بشكل مدهش ويبدون استعدادهم للعمل بها.

ولا توجد فرصة للعلاقات في حياة مدمن العمل لأنهم لا يستطيعون إيجاد أي مساحة في وقت يقظتهم لأي أمور خارجة عن نطاق العمل. وصحة مدمني العمل محكوم عليها بالمعاناة الشديدة لأنهم يستهلكون أجسادهم باستمرار دون أي فرصة للراحة.

## حالة مدمن العمل الداخلية

العمل المتواصل يمكن أن يكون علامة من علامات الاكتئاب المستتر، فانشغالك المتزايد بالعمل يمنعك من الجلوس، والتفكير وبالتالي السماح لأفكارك المؤنبة لنفسك بالظهور، ومن الأسباب الأخرى لتسخير النفس في العمل هو شعور الشخص أنه أقل كفاءة من زملائه وأن العمل الموكل إليه أكبر من أن يقوم به، أو ربما يكون وسيلة للهروب من موقف لا يحتمل في المنزل.

# الباب الثالث

## كيف تستخدم هذا الباب من الكتاب

في هذا الجزء من الكتاب ستجد مناقشات حول مشكلات معينة يذكرها كثيراً من يأتون لاستشارتي، أو المشاركون في الدورات التي أعقدها وهذه المشكلات تزيد الأمور تعقيداً بالنسبة لهم.

في بداية كل فصل ستجد قائمة بالعبارات التي تميز كل مشكلة بالذات، خذ وقتك لتقرأ كل نقطة وتقرر إن كانت تنطبق عليك أم لا، وليس ضرورياً أن تقوم بعدّ النقاط التي تنطبق عليك في فصل «الوحدة» مثلاً، فلن تكون أكثر وحدة إذا حصلت على عشر نقاط مما لو حصلت على نقطة واحدة، فهذه العبارات موجودة ببساطة لتزيد من التفاتك للأسباب التي يظن الناس أنها وراء شعورهم بالوحدة.

والجزء التالي لهذه القائمة يحلل كل عبارة على حدة، فيفحص السلوكيات المسببة لها ويخبرك بكيفية معالجة المشاكل من زاوية مختلفة وتفكر فيها بطريقة أكثر إيجابية.

وبعد هذا ستجد خطة تساعدك على إرساء قواعد جديدة للتفكير البناء في عقلك الباطن، وتوجد دائمًا خطة في النهاية، ولكن في بعض

الفصول الفرعية توجد خطط إضافية تساعدك على التعامل مع بعض النقاط بالذات.

ومن الضروري أن تقرأ خطتك عدة مرات يوميًا، انقلها في ورقة وخذها معك في كل مكان. احفظها عن ظهر قلب وكررها لنفسك مرة بعد أخرى حتى تنغرس في عقلك الباطن بالتكرار المستمر.

ولأن الخطة تحتوي فقط على الأفكار الإيجابية فستجد أيضًا فائدة جسمانية، فعندما تفكر في أفكار سارة وبناءة يسترخي جسمك، وإن كان لديك شك في ذلك فحاول أن تفعل العكس، تذكر تجربة من الماضي أحسست فيها بغضب شديد. استحضرها في ذهنك لحظة وستلاحظ رد فعل جسدك لهذه الأفكار السلبية: فعضلات فكك تنقبض وتتشنج عضلات بطنك، ويرتفع ضغط دمك مما يجعلك تحس بضغط في رأسك، وتشعر بعدم الارتياح بصفة عامة.

ولحسن الحظ فهذا الأسلوب فعال إذا استخدم بطريقة عكسية فعندما تملأ رأسك بالأفكار والذكريات الإيجابية، فإن جسمك يتخلص من التوتر وتتراخى عضلاتك وأعضاؤك وتعمل في انسجام، ويتخلل جسمك شعور بالراحة والصحة. وتزيد من أثر الخطة الموضوعة. أقضِ بعض الوقت في المساء في الاسترخاء وتأمل الحل الإيجابي لمشكلتك.

لا تستغرق وقتًا طويلاً في التفكير في المشكلة، بل أنفق وقتك في التفكير للخروج منها بنجاح، فكل عقبة تقابلها في طريقك وكل عائق يعوقك عن النجاح ستجد طريقتين جديدتين للتعامل معهما، وإن وجدت بابًا موصدًا في وجهك، فستجد بابين آخرين يفتحان أمامك، لا تضيع

وقتك في النظر للجدار، ولكن ابحث عن أبواب في طريقة تعاملك مع المشكلات. فكثيراً ما تجد مشكلتك لا حل لها، وبالتالي تيأس أو تهتاج أو تفقد كل أمل وتكتئب.

فكِّر ثانية، فليست هذه أول مرة تمر بمشكلة. فماذا حدث في المرة الأخيرة؟ فجأة ظهر حل من العدم، وإني لواثق أنه حل لم تحلم به مطلقًا، لذا فمن المنطقي أن تهدأ وتسترخِ مقتنعًا أن الحل سيظهر في الوقت المناسب بدلاً من أن تظل تعيسًا بقلقك حول هذه المشكلة.

ورغم أننا نحل مشاكلنا يوميًا، فإننا نفتقد اليقين أن المشكلة القادمة سوف تحل، فعقلنا المفكر محدود جداً، وبالتالي لا يتوقع الحل الذي تنتهي إليه.

لنتوقف عن المبالغة في تقدير إمكانيات عقلنا فهو ليس بهذه الكفاءة المدهشة التي يوحى بها مستوى ذكائنا، فالشخص الذي يتباهى بمستوى ذكائه المرتفع كالسجين الذي يتباهى باتساع زنزانته.

والحدس الذي ينبع من العقل الباطن أكثر كفاءة في حل مشكلاتنا. ركز تفكيرك على أحلامك ورؤاك، وسوف ترشدك لحل مشكلتك، فحل المشكلة لا علاقة له بالعمل الشاق، ولكنه كألعاب الأطفال مبنى على التصرف بينما كان الشخص لا يفكر في المشكلة. يقول ألبرت أينشتين أنه عندما يحاول حل مسألة حسابية فكان يخزنها بدقة في عقله، ثم يتوقف عن التفكير فيها، وكان الحل يظهر حتمًا بعد فترة تلقائيا. فالعقل الباطن يعمل من أجلنا طوال الوقت حتى أثناء نومنا وتأتي منه الإجابات والحلول التي نحتاجها.

وفي النهاية ستجد صيغة مختصرة أي خطة مصغرة والهدف أن تستخدمها أثناء الليل، فإن ضايقك شيء أثناء النهار يمكن أن تستيقظ أثناء الليل لتفكر فيه، فأثناء الليل تخرج المشاكل عن نطاقها المألوف وتتعاظم، فتسيطر على رأسك بلا منازع، وتظل تدور وتدور فيها بلا توقف حتى يستحيل لك أن تعود للنوم.

والصيغة المختصرة يمكن تذكرها بسهولة ويجب تكرارها بطريقة ميكانيكية في عقلك عندما تكون راقداً في فراشك. مرة أخرى فالمحتوى الإيجابي لهذه الصيغة المصغرة يساعد على استرخاء جسدك وهو ماتحتاجه لتتمكن من العودة للنوم، ولأنك لا تستطيع فعل شيء أثناء الليل لحل مشكلتك فيمكنك تأجيل التفكير فيها إلى اليوم التالي.

# التواصل

- أنا أكره المناقشات.
- أجد صعوبة في إخبار الآخرين بما أريد.
- عندما أحس أنني جرحت، أقطب وجهي.

يحدث التواصل على مستويات عديدة وبصور مختلفة. وهو يحيط بنا في كل مكان في الخطابات، والإعلانات والأفلام، وفي الإذاعة، فنحن نتلقى رسائل باستمرار ونجيب عليها، وبالتواصل يمكننا أن نبقى على اتصال بالعالم من حولنا وأن نرسل ونستقبل رسائل من الآخرين، والتواصل شيء معقد جداً، فنحن لا نظل على اتصال بالآخرين عن طريق الحديث، أو الكتابة لهم فحسب، ولكن نعبر عن أنفسنا باستخدام لغة الإشارات ، أو لغة الجسد، وحتى عندما نرفض التواصل، فإننا نرسل برسائل إلى الآخرين.

والتواصل أساس للتطور والحفاظ على العلاقات. ولأن العلاقات تتغير بمرور الوقت، فسيصبح من المهم أن نتأقلم مع الظروف المتغيرة وأن ننبئ الآخرين بنوايانا وأمنياتنا. ولكي نجعل العلاقات مرضية وفعالة نحتاج إلى أن نعرف أشياءً من الآخرين، وفي نفس الوقت نفصح عن معلومات عن أنفسنا، ولا يمكن أن نتوقع من الآخرين أن يقرأوا أفكارنا، فنحن المسؤولون عن جعلهم يعرفون آمالنا وتوقعاتنا.

والمعلومات لا يجب أن تنتقل بالألفاظ دائمًا. فمثلاً رفع حواجبك من الممكن أن يعبر لمحدثك أنك تشك فيما قاله لتوه، أو أنك مندهش للمعلومات التي أخبرك بها.

ولغة الجسد لها عدة أوجه، فتغيير بسيط في نبرة صوتك، أو تعبير وجهك، وأي حركة ضئيلة، أو تغيير في وضعك أثناء قولك شيئًا ما يمكن أن يضيف معلومات زائدة على محتوى كلامك، فلغة الجسد يمكن أن تؤكد، أو تقلل من أهمية شيء ما، أكثر من الكلمات. وعندما لا يحافظ شخص ما على التقاء نظرته بنظرتك وهو يتحدث معك فقد يترتب على ذلك الكثير. فيمكن أن تظن أنه خجول وبالتالي تبذل مجهوداً إضافيًا كي تجعله على طبيعته، أو ربما تظن أنه مغرور، وبالتالي تتضايق وتجيب إجابات مختصرة بقدر الإمكان، فأنت ترى الآن مدى سهولة حدوث التواصل الخاطئ ، فإذا ظننت أن محدثك مغرور بينما هو خجول فإن رد فعلك سيكون غير مناسب بالمرة والأدهى من ذلك إذا كان كفيفًا.

وتوقعاتك المبنية على تجاربك السابقة هي ما يحدد افتراضك أن الشخص الذي تحدثه خجول، أو مغرور. وبالمثل إذا تحدث إليك الطرف

الآخر دون أن يقدر على النظر إليك، فهذا يعكس توقعاته بالنسبة لك فربما هو خائف أن تكون متسلطًا، أو محتقرًا له لذا فهو يتفادى التقاء الأعين تفاديًا لأي بادرة عنف منك.

إن التواصل يجب أن يسير في اتجاهين. فالمرسل والمتلقي يتفاعلان معًا دون توقف، بحيث يصير كل واحد مرسلاً ومتلقيًا في نفس الوقت، فبينما تتحدث إلى شخص ما فستراقب رد فعله في نفس الوقت، وهذا قد يؤثر على الطريقة التي ستكمل بها الحديث، فعندما ترى محدثك يقطب وجهه عند ذكر حادثة مرت بك في المكتب، فربما تقرر ألا تحكي عن حادثة أخرى كي لا تزيد من استيائه، لأن هذا الاستياء ينتقل إليك لذا فأنت تحافظ على راحة بالك بتوقفك عن الحديث.

وأحد العوامل الأخرى التي تؤثر على تواصلك هو البيئة. فأنت تتقمص شخصيات مختلفة تناسب الشخص الذي تتحدث معه والمكان الذي تدور فيه المحادثة. فأي امرأة تستخدم طريقة مختلفة في الحديث إذا قامت بدور «الأم» وطريقة مختلفة تمامًا عندما تقوم بدور «رئيس العمل». ويعبر الرجل عن رأيه عندما يتحدث في شؤون العمل مع أحد زملائه بطريقة مختلفة عن التي يتحدث بها عن عمله نفسه مع أحد أصدقائه في حفلة.

ولأننا مطالبون بالقيام بأدوار عديدة مختلفة على مدار حياتنا، فيجب أن تكون طريقتنا في التواصل مرنة، ومع كل دور جديد مثل دور الطالب، الأب، الزوج ، أو الموظف يجب أن نعرف الأسلوب الأمثل في الحديث، ووسيلة التواصل المناسب لهذا الدور الجديد. وتعتمد قدرتنا

على التكيف مع الأدوار المستجدة على التجارب السابقة، فمهاراتنا في التواصل مستمدة أساسًا مما تعلمناه من والدينا أثناء طفولتنا. وما تعلمناه لا يحدد فقط طريقة تواصلنا مع الآخرين بل يحدد تطور تلك الطريقة وكيف تستمر معنا في علاقاتنا.

ولأن التواصل أمر معقد فليس غريبًا أن تحدث أخطاء. وتلعب الأحاسيس دورًا قويًا في قدرتنا على توصيل الرسائل للآخرين، فبعض المواقف تجعلنا عاجزين تمامًا عن الكلام والبعض الآخر يجعل رد فعلنا متحديًا ومؤذيًا إلى قطع التواصل مؤقتًا. وأعنف الأمثلة على قطع التواصل مع العالم الخارجي هي انفصام الشخصية، والاكتئاب الشديد. فعندما يبدو العالم عدائيًا للإنسان ولا يجد طريقة للهروب من مشاكله، أو الدفاع عن نفسه، فإن موقف الإنسان يشكل تهديدًا عنيفًا له لدرجة أن العقل الباطن يقيم خطًا دفاعيًا ضد العالم الخارجي، فهو يعزل الشخص ويمنع العالم الخارجي من الوصول إليه وإيذائه ثانية، وجزء من هذا الدفاع يكون بناء حياة داخلية لها لغتها الخاصة بمعانيها، ورموزها الخاصة التي لا يمكن للآخرين أن يفهموها، فكأنها لغة جديدة للعقل، أو طريقة مختلفة للتفكير، تفصل المريض عن العالم المحيط.

وفي الاكتئاب العنيف يبقى الشخص على اتصال بالواقع ذهنيًا لكنه يبذل أقصى جهده كي يتفادى الاتصال بالآخرين، فأي شيء جديد خارج عن الذي اعتاد عليه في حياته يعتبره مخيفًا، لذا فهو ينسحب منه بأسرع ما يمكن، وأكثر الأماكن أمنًا بالنسبة له هو الفراش؛ حيث يسحب الغطاء فوق رأسه ويرخي ستائر عقلية تفصله عن العالم، فهو

بمثابة هروب وعودة إلى الرحم حيث يتم إطعامه في مكان دافيء وآمن دون أن يفعل شيئا، أو يفكر، أو ينفذ حيث يمكنه أن يعيش فقط دون أي صراعات، أو مضايقات.

وهذان المرضان مثل باقي الأمراض يحملان رسالة، فانقطاع التواصل ينبئ المحيطين أن هناك خللاً في العلاقات المتبادلة يحتاج إلى تعديل. فالأمراض ضد العقلية يجب أن يكون لها أسباب فهي لا تهبط فوق رؤوس الناس من العدم، فكلما كان هناك أعراض للمرض، كانت هناك أيضاً أسباب.

وفي كل عائلة توجد قواعد للتواصل، وهي ليست قواعد يفرضها شخص ما رسمياً ولكن الجميع يفهمون ضمنياً أن هناك عدة موضوعات لا يجب طرقها مثل الجنس، أو أحد الأقارب الذين قطعت العائلة علاقتها به، وأن هناك مشاعر معينة لا يصح إعلانها مثل الغضب، وربما كانت هناك معايير مزدوجة كوجود مجموعة قواعد خاصة بالكبار، وأخرى خاصة بالأبناء، أو قواعد خاصة بالأب، وأخرى للأم وثالثة للأبناء، أو مجموعة قواعد خاصة بالطفل المريض، وأخرى للأطفال الأصحاء. فمثلاً يمكن أن يكون مسموحاً للكبار أن يكذبوا بينما يعاقب الصغار على ذلك. ويمكن أن يكون مقبولاً من الأب ألا يفعل شيئًا في المنزل بينما يعتبر باقي أفراد الأسرة كسالى إن لم يساعدوا في أعمال المنزل، ويمكن أن تغفر للطفل المريض مشاكساته، بينما يتقى إخوته العقاب إن لم يحسنوا السلوك. وهذه القواعد تنقلب إلى معاني يفسرها كل فرد من أفراد الأسرة بطريقته الخاصة. لنفترض أن هناك طفلاً مصابًا بالربو في الأسرة، وأخبر الطبيب الوالدين أنه لا يصح إغضابه لأن ذلك يمكن أن

يتسبب في أزمة ربوية، هذه القاعدة رقم ١. وهناك أيضاً قاعدة وضعها الوالدان بمنع الأطفال من القفز فوق الأريكة، وهذه هي القاعدة رقم ٢.

فإذا حدث أن قفز الطفل المصاب بالربو فوق الأريكة فسيجد الوالدان نفسيهما في متاهة. فهما يريدان التمسك بقاعدتهما ولكنهما لا يريدان أن يعرضا صحة الطفل للخطر، وسيفكران كالآتي: «إذا زجرناه فسيغضب وربما أصابته نوبة؛ لذا، فيجب أن نكبت غضبنا ونتركه يفعل ذلك فنحن لا نقدر أن نمنعه من ذلك، ومن أن يصيبه ضرر». هذا ليس عدلاً فكل شيء مباح له لأنه مريض، وهل هذا ذنبي أنني لست مريضًا، أريد فقط نفس القدر من الاهتمام والحرية». أما الطفل المريض فيفكر كالآتي: «إن المرض ليس سيئًا رغم كل شيء، فأنا أتلقى كل الاهتمام ويمكن أن أفضل أي شيء دون عقاب. ومن السهل علي أن اتلاعب بأبوي لذا فسأكرر ما فعلته ثانية».

هذه القواعد المتضاربة تزعزع مركز الوالدين في العائلة وتجعلهما عرضة للابتزاز، فالأبناء الآخرون يحسون أنهم كالتابعين لأخيهم المريض ويرون أبويهما ضعيفين، وظالمين لاستسلامهما له، ومهما فعلوا لجذب الانتباه سواء بالأفعال الحسنة أو السيئة، فلم يستطيعوا التفوق على أخيهم المريض، وهذه فكرة محبطة حقًا، وبذا تسبب القواعد المتضاربة مشاكل للجميع حتى للطفل المريض نفسه، فلأن المرض يجلب مميزات كثيرة فلا يوجد أي حافز على تحسن الصحة فيبدو المرض ثمنًا بسيطاً يدفعه في مقابل الاهتمام الذي يناله بسببه.

ويمكن أن تنشأ مشاكل أخرى بسبب عدم الوضوح في التواصل.

هذا يحدث عندما يقول شخص شيئًا لكنه يظهر النقيض من خلال لغة الجسد. فالأم مثلاً إذا كانت حانقة على ابنها تقول له «لم لا تذهب للفراش، فأنت تبدو متعبًا وأريدك أن تنال قسطًا من النوم؟». بدلاً من أن تقول: «اتركني وحدي فقد ضقت بك ذرعًا» إذا أخذ الطفل بظاهر الأمور وتقبل اهتمام وحب الأم، فسيتقرب منها أكثر، ولكن هذا عكس الذي كانت تريده، وغالبًا ستغضب منه بالتالي، وهذا يثير حيرة الطفل فهو لن يفهم ما الذي فعله ليغضب أمه، فإذا اتهم أمه بالتناقض فإنها ستبدي استياءها وجرح مشاعرها مما يجعله يشعر بالذنب، إذن فهو لن يُعفى من المسؤولية.

والأم من ناحية أخرى ترى أنه من المستحيل أن تقول لابنها اتركني وحدي لأن هذا ضد فكرتها مما يجب أن تكون عليه الأم المثالية. فهي تريد أن تكون أمًا جيدة، وبالتالي لا تستطيع إظهار ضجرها من الطفل، ولكن لأنها ضجرة بالفعل، فإن ردود أفعالها ستكشفها في النهاية.

## أنا أكره المناقشات

بعض الناس مستعدون لعمل أي شيء لتفادي المناقشات ويحسون بأنها مؤلمة جداً لدرجة أنهم ربما يشعرون بالغثيان إذا اضطروا للدخول في مناقشة، حتى مجرد الاستماع لمناقشة بين آخرين، يخيفهم أو يثير رد فعل جسدي سيئ مثل الصداع ، أو الغثيان، أو ارتفاع ضغط الدم أو خفقان القلب، أو مجرد إحساس عام بعدم الارتياح، وهذه الأعراض تصبح أقوى بصفة خاصة عندما لا يستطيع مغادرة المكان، فمثلاً عندما تكون في نفس السيارة مع الأشخاص الذين يتجادلون.

وتكون لتلك المناقشات هذا التأثير السلبي القوي عليك، فمن المرجح جداً أنك شهدت عدة مناقشات في طفولتك وأخافتك كثيراً. حاول أن تنظر للمناقشات من وجهة نظر الطفل الذي يتجادل أبواه ويصرخان في وجه بعضهما، وربما يقولان أشياء لا يعنيانها حقًا. وعندئذٍ يبدو وكأنهما يكرهان بعضهما - وربما يكونان كذلك بالفعل في هذه اللحظة - ويشاهد الطفل هذا المنظر في رعب، فهناك ضوضاء شديدة وأهم شخصين في حياته يتخاصمان، هل سيجرحان بعضهما؟ والضوضاء تغطي على كل شيء. لماذا يصرخان؟ هل السبب في ذلك شيء فعله الطفل؟ وإن لم يتجادلا بشأن المال إذا لم يكن الطفل موجوداً؟ وإن لم يكن موجوداً ستكون الأم أسعد لأنها ستتمكن من الخروج أكثر. وكثير من الآباء يلومون الابن على المصاعب التي يعانون منها، ولكن حتى بدون أن يحدث هذا، فإن الأبناء غالبًا يلومون أنفسهم.

ولأن الطفل يعتمد على أهله اعتماداً كليًا وجزئيًا من كافة الأوجه، فهو يعتمد عليهم في الطعام، والملبس والمأوى والحب والأمان وفي تحقيق كل احتياجاته، فالطفل يشعر أن وجوده مهدد إذا تعرضت وحدة العائلة لأي خطر.

وإذا حدثت المجادلات بانتظام، فإنها تسبب للطفل إحساساً عميقًا بفقدان الأمان مما يدفعه لعمل أي شيء لتهدئة والديه، أو تشتيت انتباههما، ويمكن أن يكون المرض إحدى الوسائل اللاواعية لتحقيق ذلك. فإذا كان الطفل مريضًا، فعلى الوالدين أن يكرسا جهودهما من أجله بدلاً من تسوية خلافاتهما.

وهناك طريقة أخرى يتعامل بها الأطفال مع مشاعر الذنب، وعدم الأمـان وهي أن ينحرفوا، فـهذا يجـذب الانتباه ويجـعل أحـاسيـسـهم وأفعالهم تسير في تيار واحد، ففي كافة الأحوال يفضلون أن يفعلوا شيئًا يحسون بالذنب بسببه. فربما كانت السرقة خطأ ولكن على الأقل ستعرف لماذا تشعر بالذنب.

وربما تخـاف أيضًـا من الجدال لأنه لم يسـمح لك برفع صـوتك وربما لم يكن شيئًا تعرفه في عائلتك كي تعبر عن أحزانك بصـراحة، ولكن كان عقاب المذنب هو الصمت. وفي بعض العائلات جرت العادة أن تمتنع عن الحديث مع أي شـخص أساء إليك. وهذا النوع من العقاب قاسٍ جداً بالنسبة للأطفال. فتجاهل الآخرين لك معناه أنك منبوذ وكونك منبوذاً في وقت تحتاج فيه للمساعدة يجرح مشاعرك كثيراً.

وحتى بعد مرور سنين طويلة بعد ذلك، فإنك ستظل تحمل مشاعر القلق والذنب وأنك منبوذ. ويمكن أن تعود مشاعر الخوف من المناقشات إلى زمن قـديم. انظر في مـاضـيك، واسـأل إخـوتك وأخـواتك أو أيًا من أقاربك كي يساعدك على التذكر، ومتى تعرفت على سبب الخوف ستجد من الأسهل أن تتعامل معه. تنبه لحقيقة أنك لم تعد طفلاً وأنك كبرت وتغير وضعك وأن هذه المخاوف تنتمي إلى عهد مضى، وأن بإمكانك وضع قواعد جديدة الآن، وأن الناس عندما يتجادلون لا يكون هذا بسببك.

وإذا تعامل معك شـخص ما بطريقة متوترة، فلا حـاجة للشـعور بالذنب، فـأنت تفـهم الآن أن لكل امرئ أسـبـابه الخـاصـة التي تؤدي

لانقلاب مزاجه، وعدم رضاه ولكن في ٩٩٪ من الحالات لا يكون السبب هو أنت، ابدأ في التركيز على هذه الـ ٩٩٪ بدلاً من الواحد بالمائة. اجعلها قاعدتك الخاصة الجديدة، إنك بريء حتى تثبت إدانتك.

إذا استخدمت هذه القاعدة الجديدة، فبإمكانك أن تسمح لنفسك أيضًا بمجال أوسع في التصرف ولأنك قررت ألا تشعر بالذنب مرة أخرى، فيمكن أن تضع لنفسك خططًا، وأهدافًا جديدة في المناقشات. وفجأة سيصبح لك اختيارات جديدة، مثلاً أن تستمع باهتمام بدلاً من الخوف عندما يتجادل الآخرون. وربما تريد أن تستمع بتمعن وترى رأيك، ما هو الصواب في رأيك؟ ومهما كان رأيك احتفظ به لنفسك، تخيل أنك صحفي وتشاهد حدثًا مهمًا، عليك أن تكتب عنه لصحيفتك فيما بعد، ويمكنك أن تتكلم مع نفس الشخصين بعد انتهاء النقاش بطريقة طبيعية لأنه لم يكن لك فيه ناقة ولا جمل.

وإذا كان شخص ما يصرخ في وجهك فبدلاً من محاولة إرضائه بأي ثمن فأرفض الحديث معه ما لم يهدأ، وبعدها بإمكانك إغلاق الهاتف، أو الخروج من الغرفة.

وعندما تتوقف عن الخوف من المناقشات ستجد أن وضعك الاجتماعي صار أقوى وسيكون لديك قوة ونفوذ أكبر لأنك لا تشعر بإجبارك على تقبل الإرهاب المعنوي من الآخرين، أو إثقال كاهلك بالعمل، أو تقديم طلبات غير معقولة منك. ولأنك لم تعد خائفًا من المناقشات يمكنك أن تجازف بإثارة خصام، وأنت أكثر ثقة بنفسك وسيشعر الآخرون بهذا التغيير فيك وأعدك بمواجهة مضايقات أقل عما كنت عليه عندما كنت مستكينًا مستعداً لأن تفعل أي شيء لتجنب الخصام.

**السيناريو:**

أنا بخير. فلم أرتكب أخطاءً أكثر من أي شخص آخر، وأنا عضو فعال في المجتمع.

والآن تركت الخوف والإحساس بالذنب خلف ظهري، فالآخرون مسؤولون عن مشاعرهم وحالاتهم النفسية فأنا مسؤول عن أحاسيسي وحالتي النفسية.

أنا هادئ ومتحكم في نفسي في كل وقت واثق من قيمتي ويشعر الآخرون بذلك، والمناقشات ماهي إلا اختلافات في الرأي.

وهي شيء طبيعي، فمن حقي أن أبدي رأيي مثلما للآخرين حقهم في ذلك.

وأنا أبدي رأيي بهدوء وأعبر عن احتياجاتي بوضوح ويستمع الآخرون لي، ويمكن دائمًا إيجاد حل.

وأنا أحسن التفاوض في أموري فأنا قوي وواثق من نفسي.

**الصيغة المختصرة**

المناقشات أمر لا بأس به. فهي تدل فقط على الاختلاف في الرأي وعلى أن أبقى هادئًا ومسترخيًا.

## من الصعب علي أن أقول ما أريده للآخرين

ما الذي يمنعك، هل تجد صعوبة في نقل أمنياتك للآخرين، أم أنك لا تدري بالضبط ما تريده؟ ومن الممكن أن تجد أن لديك مشاكل في هذين الاتجاهين.

عندما تكون طفلاً صغيراً تقول ما تريده بشكل واضح لا مواربة فيه. فعندما كنت رضيعًا كان كل ما عليك فعله هو أن تبكي وبقليل من الحظ كان هناك من يأتي مهرولاً بالطعام، أو يتأكد إن كنت تحتاج حفاظة جديدة. وحتى بعد هذه الفترة بقليل يعمل الأسلوب المباشر بشكل جيد فتشير بإصبعك إلى أي شيء وتقول «دمية»، أو «دب» فتقوم إحدى عماتك بإعطائك ما تريد وهي في منتهى السعادة. وربما تضطر لتقديم تنازلات بسيطة بعد ذلك بشهور قليلة عندما تصر والدتك أن تقول «من فضلك» و«شكراً» كي تحصل على ما تريد، لكن هذا لا بأس به كذلك.

وسرعان ما ينتهي الحماس الذي قوبلت به قدرتك على النطق بأولى كلماتك ويبدأون في التحكم في سيل طلباتك أكثر فأكثر ويخبرونك بأن تتحكم في نفسك وتكتم رغباتك، وأنه من سوء الأدب أن تتكلم. فيجب أن نرى الأولاد لا أن نسمعهم، كما يخبرونك أن الأطفال يجب أن يكونوا شاكرين على ما يحصلون عليه، وأن من الطمع أن تسعى للمزيد. ويبدأ المجتمع في أخذ ضريبته. ولأن الفردية يمكن أن تربك الأمور داخل مجموعة من الناس مثل الأسرة ، ولكي يؤثر العضو الجديد في المجتمع يجب أن يتكيف مع المجموعة.

ويمكن أن يكون هذا شيئًا من الصراع لأنه يتطلب من الطفل أن يتخلى عن بعض امتيازاته، ففي وقت ما كان يمكنه أن يتجشأ وتهلل له الأسرة وبعدها بسنوات قليلة يصبح مقززاً عندما يفعل نفس الشيء، وكان يمكن أن يحملق في الناس والآن صار من سوء الأدب أن يفعل

ذلك. وكان يمكنه أن يجري عارياً في المكان، أما الآن يزجرونه إذا فعل ذلك. وما كان شيئًا حلواً إذا فعله أصبح الآن سوء أدب، وما كانوا يشجعونه عليه في الماضي أصبحوا يمنعونه بل ويعاقبونه عليه، وهذا يشبه كثيراً أن يتم تجريد عملك من كل مميزاته واستبدالها بعدة أعمال إضافية مخيفة، لم تكن موجودة في برنامج عملك عندما بدأت، وليس غريباً ألا يحب الأطفال ذلك.

وعلينا جميعًا أن نمر بهذه العملية وأن نتقبل الحدود التي تضعها وتنشأ المشكلة فقط عندما يفرض عليك أن تتشبه بالآخرين بطريقة تعجز معها أن تكون على طبيعتك. وعندما جعلوك تشعر بالذنب على إبداء رأيك ومعارضة والديك باتهامهم إياك بالجحود، تبدأ في اعتبار أن رأيك الشخصي ثانوي وأن عواقب إبداء الرأي غير سارة، ولا يجر عليك هذا عدم الرضا من والديك، ولكنه يجعلك غير مستريح عاطفيًا لأنه علمك ألا تعارض والديك، أو رؤساءك، وحتى بعد أن تترك المنزل أخيراً تظل تحمل لوم والديك في رأسك وهذه ظاهرة تعرف بالضمير وهي تعمل في العقل الباطن، لذا فليس من السهل إيقافها عن العمل.

وعندما يصبح عدم إبداء الرأي رد فعل تلقائي مكتسب كي تتجنب أي أحاسيس عاطفية سيئة يصبح هذا مناسبًا لآخرين لأنه يعنى تمكنهم من أن يواصلوا مايفعلونه دون أن يعترضهم وينتقدهم أحد. لهذا غالبًا ما يمتدح الناس الخنوع بأنه من حسن الخلق رغم أنه من نقائص الشخص الخجول.

فعندما يشعر الشخص الخجول بإحساس قوي حول أمر ما مع عجزٍ شديد في الكلام، فهذا يمكن أن يخلق صراعًا داخليًا كبيراً. فالإحساس ينعكس للداخل بدلاً من الخارج وإذا حدث هذا على مدار فترة زمنية طويلة يمكن أن يتسبب في مشاكل عقلية وجسمانية، وإذا تم إخبارك في سن مبكرة أن رغباتك ثانوية وجزئية، ستبدأ في كبتها والتفكر في ما يجب وما لا يجب وتتجاهل رغباتك الشخصية، ولكن هذا لن يخلصك منها بل يجعلك في حيرة. وتشعر بعدم الرضا دون أن تعرف السبب.

ولكي تعيد اكتشاف احتياجاتك، فكر في موقفك الحالي، ما هي الأشياء التي تود تغييرها. لو كان عندك مصباحًا سحريًا، فابحث عن الأشياء التي تحزنك. قيِّم علاقتك بالآخرين وموقفك في العمل وصحتك وأحوالك بصفة عامة، وبدون أن تدخل في اعتبارك لاحتمالات تحقيق تغيير أم لا. تخيل الصورة المثالية للأشياء، عندما تحصل على ما تريده فعلاً. لا تخف من جرأة خيالك، وغالبًا ستحتاج للتغيير من ثقتك بنفسك قبل أن تحقق طموحاتك ولكن على الأقل تعرف ما تصبو إليه.

والآن ندخل في الجزء الثاني من مشكلة إبداء ما تريده للآخرين، وربما قد زرع في ذهنك أنه يجب ألا تطلب أي شيء بل تنتظر أن يتم إعطاؤه لك، وهذا الأسلوب يعمل بشكل طيب في حالة وضع حساب الهاتف، فمن المؤكد أنك لا تحتاج أن تطلب كشف الحساب لأنك ستحصل عليه على أي حال، وحتى لو فقدته فسيرسلون لك كشفًا آخر. فلا توجد مشكلة حتى الآن.

ولكن عندما تريد بعض المال من شخص آخر، سيفشل هذا الأسلوب، فبمجرد الجلوس في المنزل منتظراً المصروف، أو أحد الأصدقاء، أو الجنّي أن تأتوك بالمال فلا يمكن أن يؤدي إلى نتيجة، ومجرد التمني أن يمنحك رئيسك عملاً أكثر أهمية في يوم ما سيؤدي فقط لصدمة شديدة.. فإن لم تقل شيئًا فلن يحدث شيء. وفرصتك الوحيدة في الحصول على ما تريد هي أن تتحدث إلى الأم. على الأقل فكشف الحساب يطالبك أن تدفع من مالك أليس كذلك؟ فأهلك كانوا يخبرونك عندما يريدون أن تفعل شيئًا، فلا يمكن أن يكون هذا خطأ. ولأنك شخص ناضج الآن، فإن لك نفس الحقوق التي كانت لوالديك من قبل.

ولا يجب أن تكون مزعجًا، أو فظًا، أو عنيفًا حينما تعبر عن رغباتك، بل يمكن أن تكون بشوشًا وتتحدث بهدوء وتحصل على ما تريد في نفس الوقت، جرب ذلك أولاً في الأشياء الصغيرة. اسأل أي شخص في الطريق عن الوقت، أو عن الاتجاه. افعل ذلك عدة مرات حتى تشعر بارتياح وأنت تفعل ذلك، ثم شق طريقك في الأمور الأصعب. اطلب من أحد زملائك في العمل أن يتولى أمر هاتفك وأنت بالخارج. قل لرئيسك أنك تريد أن تترك العمل في الوقت المحدد الليلة. قل لأولادك أنك تنتظر منهم أن يقوموا ببعض الأعمال المنزلية البسيطة من الآن فصاعداً.

ومن الأفضل كثيراً أن تقول ما ترغب فيه بدلاً من أن تحيرك فكرة أن الجميع يحصلون على ما يريدون ما عدا أنت، ستحس بتحكم أكثر في حياتك لأنك ببساطة تعرف أنه بإمكانك الحصول على ما تحتاجه.

**السيناريو**

لا بأس أن ترغب في أشياء لنفسك فقل: فلي الحق أن أرغب أشياء لنفسي. أنا أدافع عن حقي وأصر أن تتحقق بعض احتياجاتي، وأنا أقول بهذا بطريقة وبودة. أفهم أن الآخرين لا يمكنهم قراءة أفكاري، وعليّ أن أخبرهم عما أريده، وأنا أحرص على أن أحافظ على توازن معقول بين الأخذ والعطاء. ولدي مسؤولية تجاه نفسي، فسعادتي مهمة بالنسبة لي.

**الصيغة المختصرة**

أحرص على أن يعلم الآخرون بنواياي وأنا أفعل ذلك بطريقة ودية.

## عندما أشعر أني جُرحت أقطب وجهي

العبوس وسيلة لقطع التواصل كي تعاقب بها الآخرين على عدم إعطائك ما تريد، والسلوك الذي يؤدي لذلك هو إحساس الشخص أنه يجب أن يحصل على ما يرغبه فوراً دون الحاجة لأن تطلب، أو على الأقل دون أن تطلب ذلك أكثر من مرة.

وهذه العادة تجري في عائلات بأكملها أحيانًا على مدار الأجيال، وهي مرتبطة ارتباطًا وثيقًا بالعناد، ويمكن أن تربك العلاقات الأسرية بشدة، وغالبًا ما تكون الحادثة التي تؤدي إلى نوبة العبوس تافهة لكن العقاب يكون شديداً، وقد تُوقف بعض أفرادها عن الحديث لسنوات،

وأحيانًا لعشرات السنين، ولا أحد يعرف حتى السبب وراء فترة التجهم الخارقة للعادة، لكنه يجدر أن يكون سببا قويًا، فتخيل أنك لم تتحدث إلى عمك منذ خمسة عشر عاماً.

وكلما طالت فترة الصمت، صار من الأصعب وضع نهاية لها، ويرى الناس أنهم إذا بدأوا بالحديث للطرف الآخر فيعد هذا من علامات الضعف؛ لأنه بمثابة اعتراف منك أنك المخطيء منذ خمسة عشر عامًا، وهذا آخر شيء تريد أن تفعله، وهنا يصل الموقف إلى طريق مسدود.

وعلى مستوى أقل تطرف، فإن العبوس، والصمت يمكن أن يكون أسلوبك في دق الأرض بقدمك عندما تحس أنك خارج اللعبة: فإن لم تنل كل الاهتمام فسوف تتجهم، وعندما ينال شخص آخر العمل الذي كنت تبغيه، تتجهم، وعندما تكون هدية عيد ميلادك غير كافية تتضجّر فأنت تحس أن لك حقًا في كل شيء تريده تلقائيًا دون استعدادك حقًا لعمل شيء في سبيله، فأنت تتفادى ببراعة هذا الجزء الشاق من العملية.

وما أن تستقر فكرة في عقلك، فسوف ترغب في تحقيقها بنفس الطريقة التي تخيلتها، والفكرة الأساسية طيبة، لكن طريقة التنفيذ هي الفاشلة، فهو أمر طيب أن تكون واثقًا مما تريد مثل رغبتك للحصول على وظيفة جديدة، لكنه أمر طفولي أن تصر على هذه الوظيفة بالذات، وتحس بالألم أنك لم تحصل عليها.

توقفي عن الهتاف من أجل العدالة، فربما كنت الشخص الأفضل للوظيفة، لكنك لم تحصلي عليها لأنك امرأة، وهذا ليس عدلاً بلا شك،

لكن ليس بيدك شيء تفعلينه حيال ذلك. في هذه المرحلة لديك أحد اختيارين: يمكنك أن تجلسي، وتتجهمي، وتفكري مليًا في ظلم الحياة لك أنت بالذات، أو يمكنك أن تتقدمي لوظيفة أخرى، وإن كنت جادة في رغبتك للحصول على وظيفة أخرى، فأقترح بشدة أن تختاري الاختيار الثاني.

ملحوظة : ***لا تيأس أبدًا.***

لا توجد ضمانات في الحياة ولكن توجد فقط فرص، ويوجدالمزيد من الفرص حيثما وجدت آخر فرصة. كن مرنًا، وافتح عقلك للوظائف المختلفة المعروضة، فإن لم تحصل على هذه الوظيفة فهذا فقط يعني أن هناك وظيفة أفضل في الطريق إليك.

وموقف آخر يؤدي إلى التجهم هو الحاجة إلى الاهتمام، لنقل مثلاً أن زوجك حصل على وظيفة جديدة، وأصبح مستغرقًا فيها تمامًا لدرجة أنه لا يجد وقتًا لك، ورغم أنك سعيدة، وفخورة أن زوجك يبلي بلاء حسنًا، فستشعرين أيضًا أن حماسه في العمل يحرمك من الاهتمام،ولكن بدلاً من البوح بذلك، فأنت تتجهمين، وتسكتين، وإذا سألك زوجك عما بك لا تجيبين عندئذٍ يظن زوجك أن لديك مشاكل في العمل، ويغضب منك لأنك تفرغين غضبك عليه. عندما تتجهمين، وتصمتين بسبب غضبك، واستيائك من شيء فعله زوجك، فأنت بذلك تكتمين حبك، فالتجهم وسيلة للعقاب، والانتقام تبعد الشخص الآخر عنك، وفي النهاية تدمر الثقة، والتقارب.

وهي صورة سلبية للتفاعل لا تؤدي بك، أو بالآخرين إلى نتيجة ما، والشيء الأساسي بخصوص الصمت، والتجهم أنه لا يحقق شيئًا، فهو لا يأتيك بما تريده تحديداً وهو الحب، والاهتمام، فإذا أردت الحصول على ما تريد فعليك أن تطلبه، ولا تجعل رثاءك لنفسك يسيطر عليك، فأنت مسؤول عن شرح ما ترغب فيه.

ملحوظة : ***لا يستطيع الآخرون قراءة أفكارك.***

عندما تتجهم لا تشعر بالسعادة، وكذلك الآخرون؛ فلِمَ تستمر في هذا؟ ستمضي وقتاً أفضل بكثير بدونه، وستزيد من فرصتك أن تحصل على ما تريد.

**السيناريو**

شيء طيب أن أعرف ما أريد، وأسعى لأهدافي بثقة، وأنتبه تماما للفرص التي أقابلها، وهذا يساعدني على تحقيق أهدافي، وأي مشكلة أقابلها في طريقي أتعامل معها بكفاءة، وهدوء، والعقبات في الطريق تساعدني على إيجاد طرق جديدة.

فاحتياجاتي أمر مهم بالنسبة لي، ومن السهل على أن أعبر عنها بأسلوب لطيف للآخرين، وأن أظل مرنا، وأصل لأهدافي بثقة.

**الصيغة المختصرة**

احتياجاتي مهمة بالنسبة لي، وأنا أساعد الآخرين كي يساعدوني في الحصول على ما أحتاجه، أو أنا أسعى لأهدافي بكل ثقة.

# الضغط العصبي

- أشعر أني لا أستطيع تحمل أعباء العمل.
- إذا ارتكبت أبسط الأخطاء أشعر أن على القيام بالعمل ثانية.
- أستغرق بعض الوقت كي أوقف التفكير في العمل عندما اعود للمنزل.
- أنا باستمرار متوتر، وسهل الاستثارة، أو عنيف، أو تنتابني رغبة في البكاء.
- كل ما أحسسته من استرخاء أثناء العطلة يتلاشى حالما أدخل المكتب في أول يوم أعود فيه للعمل.
- أصابتني للتو أزمة قلبية.
- ليس لدي وقت للراحة.

الضغط العصبي ليس حكراً على الطبقات العليا للإدارة، ولكنه يتخلل كل طبقات المجتمع، فعلينا جميعاً أن نتعامل مع تقلب الظروف في حياتنا اليومية، وأن نتكيف باستمرار مع المواقف الجديدة.

وطالما نشعر أننا مسيطرون على الأمور، فنحن بخير، ولكن عندما نحس أننا فقدنا السيطرة ولسنا أهلاً للمهمة التي تنتظرنا، تبدأ أعراض الضغط العصبي في الظهور، فمثلاً يمكن أن تتحطم أعصاب ابنك تماماً ويحس أنه مكدر جداً بعد نصف ساعة فقط من مراجعة اللغة الفرنسية بينما يمكنه أن يجلس طوال الليل محاولاً أن يحل مشكلة على الحاسب الآلي دون أن تبدو عليه أقل أعراض التعب، أو الملل، ونوعية رد فعلك سواء سلباً، أو إيجاباً تجاه الضغط العصبي تعتمد على وجهة نظرك في عملك ؛ هل تعتبره تحدياً أم عبئاً؟

الجسم البشري معد جيداً لعمليات التكيف هذه التي تواجهنا كل يوم ، فعقلنا يساعدنا على اعتبار أي موقف يكون صعبًا، أو يحتمل الخطورة، ويبعث إشارة للجهاز العصبي كي يقوم بدوره بتعديل وظائفنا الجسمانية ليمدنا بالمزيد من الطاقة التي تساعدنا على التعامل بكفاءة أكبر مع المشكلة التي تواجهنا. لنضرب مثلاً، احترق منزلك ، فإن عقلك من خلال عينيك يسجل صورة النار وفوراً يرسل إشارة تحذير لجهازك العصبي اللا إرادي ، ونتيجة لذلك يتم ضخ مادة «الادرينالين» في مجرى الدم ويرتفع ضغط دمك ويتم إطلاق السكريات في الدم وتنقبض عضلاتك ويصبح تنفسك أسرع، وأقل عمقًا وتبدأ في الركض خارج المنزل، كل هذا يحدث في جزء من الثانية، وهذا رد فعل مفيد في هذه الظروف وغالبًا سيؤدي إلى إنقاذ حياتك، ولكن إن كان هذا رد فعلك عندما تدخل اختبار القيادة، أو تريد إلقاء خطبة سيمثل مشكلة بالنسبة لك لأنه سيشل تفكيرك.

وتمثل ردود الفعل الجسمانية للضغط العصبي بعض الوسائل القديمة للبقاء على قيد الحياة. فلكي يفر الإنسان البدائي من قطيع هائج من الثيران الوحشية كان ضرورياً أن يبدأ في الركض فوراً دون تفكير في الأمر. فحالة الألم الجسمانية التي انتابته منعته من التفكير في أن يخطو سريعًا إلى كوخه كي يأتي بعصاه. فقد توقف التفكير العقلاني مؤقتًا لأن أي تردد كان كفيلاً بإبطاء حركته وتهديد حياته.

وهذه الأيام نادراً ما نواجه مواقف ذات خطر مادي حقيقي نحتاج فيها لاستخدام أسلوب «القتال، أو الفرار» كما يطلقون عليه، لكن

هذا الأسلوب لا يزال يعمل رغم ذلك. وما كان من قبل يساعد الإنسان البدائي أن ينجو بنفسه، أصبح الآن رد فعل غير مناسب، وفي هذه الأيام البقاء لمن يستجيب بصورة أبطأ للضغوط، فنحن لم نعد محاطين بحيوانات تشكل خطورة على حياتنا، ومعظمنا لا يحتاج أن يدخل في صراع من أجل الاحتياجات الأساسية كالطعام والمأوى، ولذا فيمكننا استخدام كلمة الخطر في وصف أشياء أكثر عصرية مثل الامتحانات، والاختبارات، أو فقدان الطمأنينة في الوظيفة، أو أعباء العمل.

وهناك نقطة مهمة يجب وضعها في الاعتبار وهي أن الموقف وحده لا يؤدي إلى الضغط العصبي ولكنه أيضًا سلوكك تجاه هذا الموقف. هل سيكون رد فعلك متوترًا أم لا؟ فمثلاً إذا رأيت في الامتحان تهديدًا لكيانك ففرصتك لأن تبلي بلاءً حسنًا، وأن تصبح شخصًا لا يرى فيه تحديًا.

فالضغط العصبي ليس جزءً من الموقف، وإذا كان كذلك، فلن يستطيع بعض الناس الامتحان في هدوء، واسترخاء بينما يصاب آخرون بالذعر ويعجزون عن التفكير بصفاء ذهن، ولكنهم جميعًا سيتصرفون بنفس الطريقة حيال هذا الموقف، فالموقف نفسه ثابت بالنسبة لمن يستجيبون بهدوء للامتحان، وبالنسبة لمن يصابون بالذعر، ولكنهم يدركون ويشعرون به بطرق مختلفة، لذا فعبء العمل شيء والوقوع تحت ضغط نفسي شيء آخر، وليس معنى تحملك مسؤوليات كثيرة أن تصاب تلقائيًا بقرحة المعدة وتعاني من القلق.

ويعمل العقل والجسم معًا جنبًا إلى جنب، وأي رسالة يرسلها العقل المفكر من برج المراقبة يقوم بتنفيذها طاقم القيادة (الجهاز العصبي) وعندما يخبر العقل الجهاز العصبي بأن يتعامل مع مطالب زائدة ينتقل الجهاز العصبي اللا إرادي إلى حالة من النشاط الزائد. وهذا يحدث مثل سلسلة تفاعلات في جزء من الثانية، وإذا تم استغلال هذه القدرة على التكيف لفترة طويلة فإن هذا النظام الداخلي سينهار وينتهي بك الأمر إلى الإصابة بأزمة قلبية، أو انهيار عصبي أو قرحة في المعدة ، ولكن جسمك سيحذرك قبل حدوث ذلك بفترة طويلة.

ولذا، فاحذر من الأعراض الجسمانية الآتية:

- الغثيان، الدوار، ضيق التنفس.
- الإفراط في الأكل، أو فقدان الشهية.
- الإفراط في التدخين.
- اضطراب النوم.
- الأرق.
- التململ وعض الأنامل.
- آلام الظهر، أو العنق، أو الصداع.

والأعراض العقلية التي تدل على الضغط العصبي:

- تدهور الذاكرة.
- الإحساس بالإحباط، أو العنف، أو الرغبة في البكاء.
- عدم القدرة على اتخاذ القرارات.
- الإحساس أنك فاشل.
- فقدان التركيز.

• الاكتئاب.

• القلق والتوتر.

إذا كان عندك مشكلة وأصابك ضغط عصبي، فسوف تظهر عليك بعض هذه الأعراض الجسمانية والنفسية، فإن كان لديك مشاكل في النوم وتعاني من الاكتئاب، فليس متوقعًا لك أن تحل المشكلة التي أدت إلى الضغط العصبي بل سيتفاقم الموقف. ولأنك فاقد للتركيز، فلن يمكنك حل المشكلة، وبالتالي ستشعر أنك فاشل، ومما يزيد من اكتئابك ويقلل من قدرتك على التركيز، ولكي تقطع هذه الحلقة المفرغة جرب ما يلي:

## إسعافات أولية

• انسحب بأسرع ما يمكن واجلس في مكان ما.

• خذ نفسًا عميقًا، وأغمض عينيك وأنت تخرجه.

• خذ نفسا عميقًا آخر (دائمًا باستخدام بطنك) وتأكد أنك لا تصر على أسنانك.

• خذ نفسًا عميقًا آخر وأرخ كتفيك.

• خذ نفسًا عميقًا آخر وابسط كفيك.

• خذ شهيقًا عميقًا واكتم نفسك حتى تعد للرقم خمسة ثم أخرج النفس. كرر هذه الخطوة خمس مرات على الأقل.

وتمرينات الإسعافات الأولية تقلل من حدة الأعراض، فهي تمكنك من التفكير بوضوح لأنك ببساطة تهدأ وتسمح للأكسجين أن يصل للمخ ثانية.

وعندما تتوتر، تنقبض كل عضلاتك وأعضاء جسمك ومن ضمنها جهازك التنفسي، وهذا يؤدي إلى تنفس ضحل، وبالتالي استنشاق كمية أقل من الأكسجين ممايقلل من نشاطك الذهني.

والآن نتحدث عن نقاط محددة أكثر:

## أشعر أنني لا أستطيع تحمل أعباء العمل

بادئ ذي بدء دعني أؤكد أن كونك تعمل من السابعة صباحًا حتى التاسعة مساء دون راحة ليس معناه أنك تتقن عملك. لا تخلط بين الكيف والكم، لم تقدرعلى تحمل أعباء العمل في حدود يوم العمل العادي فهناك خطأ في مكان ما.

ما الذي تريد إثباته ببقائك بعد انتهاء وقت العمل لوقت متأخر؟ أنه لا يمكن الاستغناء عنك أم أن الشركة ستنهار بدون مجهوداتك، لا تخدع نفسك.

هل تريد أن تثبت لوالديك أنك كفؤ وأن بإمكانك النجاح؟ هل لازلت تسعى للحصول على تأييدهما ومديحهما؟ ولأنك لا تحصل عليه، فسوف تعمل أكثر، ثم ينال منك الإرهاق، فترتكب أخطاءً يكون عليك تقويمها وهذا يستهلك المزيد من الوقت.

هذه أسئلة عامة يجب أن توجهها لنفسك في مرحلة ما. والآن لنلقي نظرة على المشاكل السخيفة.

هل تحس بعدم استطاعتك تحمل أعباء العمل لأنك غير منظم؟ هل أنت إنسان يمتلئ مكتبه بالأوراق، لدرجة أن العثور على تفاصيل اجتماع مجلس الإدارة في الشهر الماضي يستغرق أكثر من نصف ساعة من التنقيب المكثف؟

قد تضحك. ولكن ليس في هذا ما يدعو للفخر، فالمكتب غير المرتب يعكس حالة عقلك، فالفوضى في الداخل تساوي فوضى في الخارج، كن منظمًا دائمًا، فهذا شأنك وليس شأن مديرة مكتبك. نظم شؤونك ورتب أوراقك في ملفات.

ضع لنفسك قاعدة ألا تلمس أي ورقة مرتين. بمعنى آخر إذا التقطت خطاباً لتضعه في ملفه، ولا تعرف أين تضعه فلا تتركه وابحث عن الملف الخاص. لا تلتقط أى أوراق أخرى حتى تضع هذا الخطاب في مكانه الصحيح.

ضع أولوياتك بصورة صحيحة. لا تحاول القيام بثلاثة أشياء في وقت واحد، فلا يمكنك أن تسجل رسالة وتتلقى مكالمة هاتفية وترتب مكتبك في نفس الوقت.

وعندما تدخل المكتب في الصباح. أول شيء يجب أن تفعله هو أن تخلع معطفك وتجلس، ولا تفعل شيئًا لمدة دقيقة. خذ نفسًا عميقًا. خذ ورقة وضع قائمة ما ستقوم به اليوم وفي المستقبل القريب. وبعد أن تنتهي من ذلك ضع علامة على الأشياء التي يجب عملها اليوم.

قبل أن تبدأ في أي من النقاط حاول أن توكل بعض المهام للآخرين، أما عن المهام المتبقية، فابدأ بالتي ترغب فيها وتخلص منها أولا، ففي الصباح يكون مستوى طاقتك أعلى ما يكون، وبعد الغداء يبطئ عقلك وجسمك من عملهما بشكل ملحوظ، مما يجعلك أقل إنتاجًا. كما أنه مهم من وجهة النظر النفسية لأنك ستحس بشعور طيب بقية يومك ذلك لتعاملك أخيراً مع الأشياء غير السارة بدلاً من تأجيلها ثانية.

وإن لم تنته من كل شيء في قائمة أعمال اليوم قرب نهايته اليوم وحدث ذلك بانتظام، فربما تريد أن تفكر فيما يلي:

هل أنت ماكينة العمل، أو العائلة؟ هل يستقر كل شيء بين يديك أو على مكتبك لأن الآخرين لا يريدون عمله؟ وليس مهماً في هذه الناحية إن كنت رئيس العمل، أو مدير مكتبه، إن كنت الأب أو الأم. إن كان الآخرون يستغلّونك للتخلص من نفاياتهم، فيجب عليك أن توقفهم وتخبرهم أنك لا تريد أن تحمل هذا بعد اليوم. لا تعد أن تنتهي في مواعيد، تعلم أنك لن تستطيع أن تفي بها. لا تقبل أعمالاً أخرى أكثر من التي تنهال عليك بالفعل، وإليك مثالين لتعرف كيف تتعامل مع المواقف الصعبة.

يدخل المدير مسرعًا ومعه كومة أوراق مكتوبة بخط اليد وحاوية أوراق الكاتبة مملوءة لحافتها، وقد كُتبت على الآلة الكاتبة منذ الثامنة والنصف صباحاً كي تنتهي من عملها، وهي حاليًا تعمل في نشره مهمة يجب أن تنتهي منها قبل العاشر في صباح اليوم التالي.

*المدير (في عجلة)* : هذه هي تقارير اللجنة. يجب أن تكون جاهزة غداً وقت الغداء. (وبينما هو في طريقه للخارج).

*الكاتبة (بصوت واضح)* : أخشى أن هذا لن يكون ممكناً.

*المدير (يستدير، متضايقًا)* : حسنًا، أنا أريدها اليوم، عليك إذاً أن تبقي متأخرة حتى تنهيها.

*الكاتبة* : آسفة لكن هناك الكثير الذي يجب عليّ القيام به ولذا، فأستطيع أن أخبرك من الآن أنه لا سبيل أن تكون جاهزة غداً وقت الغداء.

*المدير (وقد ازداد ضيقًا):* لا يهمني كيف يتأتى هذا. فقط نفذيه.

*الكاتبة :* إذا احتجتها بهذه السرعة، فأقترح أن تأتي بكاتب مؤقت في الصباح الباكر غدا. وهذه هي الطريقة الوحيدة لإنجاز هذا.

*المدير:* سواء جئنا بكاتب مؤقت، أو حتى بساحر، لا يهمني طالما سيتم إنجازها غداً. *(يخرج المدير ويرطم الباب).*

لا تعتذري عن عدم قدرتك على إنجازها، لا حاجة بك أن تشرحي طويلاً لماذا تأخذ جزئية أخرى من العمل الأولوية. وأيضًا لا تسمحي لمزاج المدير السيء أن يجعلك تتنازلين، فمزاجه السيئ مشكلته هو، وليست مشكلتك، فقد كان حاد المزاج عندما دخل، لذا فأنت لست السبب في هذا. تأكدي أيضًا من أن تكرري أن ما طلب منك لا يمكن تنفيذه، وواصلي تكرار ذلك حتى يوجد حلاً آخر.

لنأخذ مثلا آخر. تخيلي أن أمًا عجوزاً تنتظر عودة ولدها من العمل بلهفة، وأخيراً يدور المفتاح في الباب ويدخل منهكًا ويتهاوى على أقرب مقعد.

*الأم :* «يابني هل يمكنك أن تضع سلة المهملات بالخارج».

*الابن :* «بالتأكيد، فقط دعيني ألتقط أنفاسي، سأخرجها بعد دقيقة ولكني محطم تماما. (وتمر برهة صمت).

*الأم :* «حسنًا، يبدو أن علي أن أقوم بذلك بنفسي، رغم أن هذا ضار بظهري».

*الابن : (يظل جالسًا)* «حسنًا يا أماه، إن كنت تفضلين أن

تصيبي ظهرك ثانية عن الانتظار عشر دقائق، فأخشى أني لن أستطيع مساعدتك.

*الأم : (لا تعرف ما تقوله أولا)* «أنت جاحد، بعد كل الذي عملته من أجلك...».

*الابن : (لازال جالسًا)* «لا تقلقي يا أمي. سأخرج سلة المهملات بعد لحظات».

*(تزمجر الأم وتترك الغرفة).*

ملحوظة : *لا تجعل العبارات التي تحمل وسائل ابتزاز تشتت انتباهك مثل «بعد كل ما عملته من أجلك» فليس لها علاقة بما تتناقشون فيه.*

*كن صلبًا حتى لا يتم التلاعب بك.*

*كن بارًا ومؤدبًا.*

*كرر وجهة نظرك حتى يتم استيعابها.*

يمكن أن تقول «لا» بوضوح بغير عنفٍ أو فظاظة. وما يؤدى الغرض هو تكرار رسالتك. لا تدع الاتهامات، أو الابتزاز العاطفي يجتذبك بعيداً عن غرضك، تحلَّ بالإصرار وستحصل على ما تريد، ومتى فعلت ذلك بضع مرات سيفهم الآخرون أنك غير مستعد لتقبل أعمال إضافية، أو لتلقي الأوامر طوال الوقت، وبعد فترة قصيرة ستلاحظ أنهم سيتوقفون عن طلباتهم غير المعقولة، عندها تصبح شخصاً يحافظ على حقوقه ويحترمك الآخرون لذلك.

## إذا ارتكبت أتفه الأخطاء، أشعر بأن عليَّ القيام بالعمل ثانية

إذا كتبت خطابًا وأخطأت في هجاء كلمة، وكان عليك شطبها هل تمزق الخطاب كله؟ وإذا نظفتِ أرضية غرفة الجلوس لتوك ومشى شخص فوق السجادة هل تذهبين لتضبطي أطرافها.

أو لا تقدرين على تقبل الآخرين إن لم يكونوا مثاليين؟ لذا فمن المؤكد انه من غير المحتمل أن تكون لك عيوب، وأن ترتكبي أخطاءً، وسواء كنت في البيت، أو المكتب فهذا يعني أنك تنشغلين جداً بالتفاصيل الصغيرة لدرجة نسيانك لمهمتك الأصلية.

عندما تقومي بمكالمتين عاجلتين وأن تملى ثلاثة خطابات مهمة، ولكنك ستتأخرين جداً في جدول أعمالك أن ضيعت وقتًا طويلاً لتقرري إن كان أسلوب الخطاب الذي كتبه كاتبك يعجبك أم لا، إن كان لديك الكثير لتفعليه في المنزل، فإنك ستهدرين طاقة ثمينة إذا ظللت تمسحين سطح منضدة المطبخ في كل مرة يتنفس عليها أحد أفراد العائلة.

ضع أولوياتك بشكل صحيح، فلن يمكنك التحكم في كل شيء فكل شخص حولك - وحتى أداؤك نفسه - عرضة التقلبات، فليس هناك من هو مثالي طول الوقت، فكلنا نرتكب أخطاءً وهذا طبيعي، ولست بأي حال من الأحوال أقل شأنًا من الآخرين ، لأنك أحيانًا ما ترتكب أخطاء.

وإذا فكرت في الماضي، فستجد أنه غالبًا كان من الصعب أن ترضى والديك أحدهما، أو كليهما عندما كنت صغيراً. ربما أحببت

والدتك مثلاً حبًا جما، لكنك مهما فعلت لم يكن كافيًا أن يسترضيها. ربما كنت محبوبًا عندما اتبعت جميع القواعد التي وضعها والداك.

فالأطفال يحتاجون لمن يحبهم ، لذا فهم يحاولون أن يفعلوا أي شيء ليحصلوا على هذا الحب ، ويمكن أن يصبح هذا الموقف محبطًا جداً لأنك مهما حاولت جاهداً، فلن يمكنك الحصول على هذا الحب لعدم استطاعتك اتباع كل القواعد.

ولا حاجة بك أن تواصل هذه اللعبة في حياتك بعد ذلك لأنك تستحق أفضل من هذا. ضع قائمة بداخلك بكل الأشياء التي تعجبك. استغرق وقتًا في ذلك، وأضف إليها كلما تذكرت نقاطًا إضافية، هل لديك روح دعابة جيدة؟ هل تقدر مشاعر الآخرين؟ هل أنت مستمع جيد؟ هل أنت مسلٍّ؟ هل أنت صديق مخلص؟ هل أنت عطوف؟ اكتب كل ذلك. انظر في قائمتك كل يوم.

ابدأ في معاملة نفسك كمعاملتك لشخص لطيف لأنك كذلك.لا تطالب نفسك بأشياء غير معقولة. أعطِ لنفسك فرصة. تساهل في كل القواعد التي وضعتها لنفسك عندما كنت صغيراً. هذه القواعد قديمة وتحتاج للمراجعة، فالظروف قد تغيرت، فلم تعد تعيش مع والديك، وقد حان الوقت كي تضع قواعدك الخاصة التي تناسبك، وسترى أنه إن كنت رحيمًا مع نفسك سيساعدك ذلك على أن تؤدي عملك بشكل أفضل وبضغط عصبي أقل لأنك ببساطة أكثر استرخاء.

ملحوظة : ***أنت أفضل صديق لنفسك. عامل نفسك معاملة طيبة.***

## أستغرق وقتاً طويلاً لأنفصل عن العمل عندما أعود للبيت

لقد دخلت بالفعل في دائرة الضغط العصبي، وهذا الموقف مقبول لفترة محدودة فقط، فعندما تمر بفترة عصبية تحتاج لقضاء عطلة نهاية الأسبوع بدون عمل. وإن لم تستطع فاذهب لعملك متأخراً في الصباح وعد للبيت مبكراً متى استطعت، واسعَ أيضًا للحصول على إجازة بعد انتهائك من هذا العمل قبل أن يطرأ عمل جديد لا يحتمل التأجيل، قُل بصوت عالٍ وواضح إنك ستسافر. أعلنها فوراً عندما تعرف متى تستطيع الذهاب. وإذا طرأ طارئ، فسيجدون شخصاً آخر يتولى الأمر حين غيابك.

لا تحمل مشاغل الشركة، أو الدنيا فوق كاهلك، فبذلك تقصم ظهرك ولن تكون بعدها مفيداً لأحد. لا تستسلم للفكرة الخيالية التي تقول إنه لا يمكن أن يحل محلك أحد، وإذا كانت شركتك، أو عائلتك تريدك أن تؤدي عملاً جيداً لهم، فعليهم أن يسمحوا لك بوقت راحة معقول حتى تعيد شحن طاقتك.

على أولادك أن يتعلموا أنك لست خادمًا، وعليك أن تعلمهم بذلك، وعندما يبلغوا سنة معينة، فمن المنتظر منهم أن يتولوا مهام معينة وأنه ليس عليك أن تتولى خدمتهم في كل شيء، كن مصراً على تخصيص وقت لنفسك حتى ولو كان نصف ساعة فقط كل يوم، هذا يُعَوِد عائلتك على هذا المبدأ وبعدها يمكنك أن تمد الوقت الخاص بك.

وتغيير المناظر طريقة جيدة غالبًا لغسل هموم العمل. ويمكن أن يكون هذا في صورة سفر في نهاية الأسبوع، مقابلة مع الاصدقاء أو ممارسة نشاط جديد عليك، أو تسلية، وبديهي أن ترتب نشاطاتك بعد

العمل حسب مقدار الضغط العصبي الذي تمر به، وكلما كان الضغط أكثر، وجب عليك اختيار تسلية أقل إجهاداً، فلا يصبح مثلاً أن تذهب من عمل مجهد إلى مباراة اسكواش مجهدة، أو عطلة نهاية أسبوع متعبة. وما تحتاجه هو شيء يجذب انتباهك لا ليدمرك بعيداً عن العمل، وليس معنى أن جلوسك خلف مكتبك طوال اليوم دون القيام بتمرينات كثيرة أنك نشيط جسمانياً.

فالإجهاد الذهني له عواقب جسمانية كما رأينا. عندما تكون تحت ضغط كبير في العمل، فإن جسمك يتأثر كما لو أنك اشتركت في تدريب بدني قاسٍ. لهذا فلا تعد فكرة جيدة أن تنطلق إلى شيء مساوٍ في الإجهاد عندما تترك المكتب، إذا فعلت ذلك فقد تحمل نفسك أكثر من طاقتها. تمامًا مثل قيادتك للسيارة تاركًا المحرك يدور طول الوقت، فسوف تعاني يوما ما من مشاكل في المحرك، بدلاً من هذا اختر رياضة ممتعة تتيح لك أن تروض جسمك بشكل معتدل، انظر لنفسك في المرآة بعدها وإن كان شبح الموت يخيم عليك فأنت مبالغٌ فيما تفعل.

إن لم تهتم بالرياضة أو لا تحب حضور الدروس، فعلى الأقل غيِّر نظام حياتك عندما تعود للمنزل في المساء، فقيامك بكل شيء بنفس الأسلوب القديم يمنحك وقتًا طويلاً جداً للتأمل. ارتدِ ملابس مختلفة. اجلس وتحدث مع زوجتك. استمع للموسيقى بدلاً من مشاهدة التلفاز. استحم في ضوء الشموع، أو خذ زوجتك للعشاء في الخارج، احتفل بأنك تحيا بالرغم من العمل.

احرص أن تفصل بين حياتك الخاصة وعملك. لا تدع العمل

يسيطر على كل جوانب حياتك، فحياتك الخاصة لها نفس الأهمية. ومن يعش من أجل عمله فقط، يجد صعوبة شديدة عند التقاعد لأنه لم ينشئ لنفسه أنشطة خاصة خارج نطاق العمل، وفجأة يجد فجوة كبيرة في حياته. فقد ذهب العمل ولا يوجد شيء آخر يحل محله.

## أنا باستمرار متوتر أو عنيف أو باكٍ

هذه العلاقات تحدث في مرحلة متطورة من الضغط العصبي، فإذا كنت صبوراً وبشوشاً، فإن التوتر، والرغبة في البكاء يمثلان تغيراً مؤقتاً في شخصيتك فأنت لم تعد كما كنت.

يشترك التوتر والعنف والبكاء في شيء واحد. فهي صور مختلفة للخوف. بعض الناس ينسحبون عندما يخافون (البكاء) وآخرون يهاجمون (العنيف والمتوتر) ولكن السبب واحد.

إحساس المرء أنه محاصر يشكل ضغطًا شديداً عليه بدرجة تخرجه عن طوره. وعندما يكون في تلك الحالة العقلية يقول، أو يفعل أشياء ليست من شيمه إطلاقًا، وعندما يهدأ ثانية يندم على ما قاله، ولكن في هذا الوقت يكون الضرر قد وقع وغالباً ما يكون إصلاحه صعباً.

لم يكن البكاء ضاراً على الآخرين مثل التوتر والعنف، فيمكن أن يكون ذلك مربكًا لمن حولك، وما يحدث عادة أن الذين هم أقل حدةً، هم من يتحملون الهجوم.

والتوتر المستمر يسبب اضطرابات أكثر مما تتصور، فشعروك بالضيق بسبب شيء حدث في العمل ليس شيئًا مهملاً عندما تغلق باب مكتبك. فإنك تحمله معك للمنزل، وإن لم تُتح لك الفرصة لكي تفرغ

غضبك لكونك في اجتماع طوال اليوم، وكان كاتبك يختفي كلما وصلت إلى المكتب، فربما تبدأ في صبِّ غضبك على زوجتك أو أولادك، وحتى إذا لم تصرخ فيهم، فسوف تخلق جواً متوتراً وسيعاملك الجميع بحرص. يختفي الأطفال في غرفهم وتسألك زوجتك عما بك.. وترد «لا شيء ألا يمكنني أن أتناول عشائي في هدوء وعندئذ تغضب زوجتك، وتمتنع عن الحديث إليك، وفجأة تأتيك الفكرة : لا أحد يحبك.

تزيد نسبة الطلاق في الزيجات التي يكون أحد الزوجين، أو كلاهما في أعمال يشعران فيها باستمرار أنهما تحت ضغط، ففي المثال السابق ينتقل الضغط من أحد الزوجين إلى الآخر ومنه إلى الأولاد.

ويمكن للآباء الذين يعانون من الضغط أن يتسببوا في إصابة أولادهم بأمراض، أو مشاكل مثل التبول اللا إرادي، والنشاط الزائد أو التقلصات، وقد ظهر أن الأولاد يتعافون من أعراضهم عندما يتلقى آباؤهم علاجًا للضغط العصبي.

فأي خلل في أي جزء من الأسرة سيؤدي إلى مشاكل أخرى في باقي الأسرة. ويؤدي الطفل المشاكس دور كبش الفداء بشكل ما، وهو مفيد جداً للآباء لأنهم ينظرون إليه على أنه العنصر المسبب للمشاكل في الأسرة بدلاً من أن ينظروا لمشاكلهم هم التي أثرت على سير العلاقة الخاصة. ولهذا أيضاً يصبح من الصعب جعل الآباء يوافقون على تلقي العلاج ، فسيحتجون أن ابنهم هو الذي لديه مشكلة وليس هم.

إذا أحببت عملك ولا تريد تركه، فسيكون ضروريًا لك أن تنتج أسلوبًا جديداً، فاليوم فيه ٢٤ ساعة للجميع. وإن لم يكن لديك وقت

يتبقى في نهاية اليوم لتستمتع بما حققته، فإنك ترتكب خطأ. ابدأ في خلق محطات صغيرة للهدوء والسلام في حياتك.

• إن أمكن، لا ترد على مكالمات لمدة عشر دقائق بعد دخولك لمكتبك.

• استرخ. خذ راحة ذهنية، بعيداً عن العمل.. تنفس وأرخِ أكتافك ويديك، وتأكد أنها مسترخية وغير مشدودة.

• ذكِّر نفسك بالنجاحات التي حققتها، وبالأوقات التي أحسنت فيها صنعًا، وتفوقت فيها على نفسك. لا يهم إن كان هذا حدث بالأمس، أو منذ عشرين عامًا، فالنجاح هو النجاح، والتفكير في النجاح يخلق النجاح.

• اسأل نفسك في نهاية اليوم إن كنت قد بذلت أقصى جهدك وإن فعلت، فلا يمكنك فعل المزيد، وإن لم تستطع تحقيق كل ما أردت، فقد بذلت أقصى جهدك، اكتب ورقة تذكرك بما سيحتاج للتنفيذ واتركها على مكتبك للصباح التالي، ومتى كانت مكتوبة في ورقة، فإنها تخرج من عقلك.

• إذا تذكرت أشياء أخرى في المساء، فاكتبها وأنت في البيت حتى لا تنسى.

• حاول أن تعرف إن كنت تعيش الحياة التي تريد أن تعيشها أم لا.

• ابذل جهداً واعياً لتتكلم وتأكل وتمشي ببطء، ابدأ بشيء واحد، يكون أكثرها سهولة. اجعل أحدها يذكرك بما عزمت عليه. افعل الأشياء بالتصوير البطئ عن عمد فإذا أبطأت في تصرفاتك، فسوف يهدأ عقلك أيضاً.

## يتلاشى أي إحساس بالاسترخاء بعد العطلة عندما أدخل المكتب في أول يوم عمل

يجب أن يستمر الشعور بالاسترخاء الذي تخلقه العطلة فترة قليلة في الأيام الأولى للعمل على الأقل، وإن لم يحدث هذا، فإما أنك لم تستطع الاسترخاء في العطلة، أو أنك في وظيفة غير مناسبة أو في مستوى غير مناسب.

خذ وقتاً للجلوس والتفكير في وظيفتك هل يعجبك نوع العمل الذي تقوم به؟ ، هل ينسجم مع مبادئك الأخلاقية؟ ، هل يمكنك من إظهار مواهبك؟ هل الجو العام متوتر أم هادئ؟ ، هل تحب الذهاب للعمل في الصباح أم تخشاه؟ ، هل تشعر أنك ناجح بصفة عامة فيما تفعله؟، هل يدفعون لك مبلغاً كافياً؟، هل تضطر للسفر كثيراً في عملك؟ ، وإذا كنت سافرت هل يتسبب ذلك في مشاكل في حياتك الخاصة؟، إن لم تكن تأخذ هذا العمل فمن الذي اختاره لك؟ هل لازلت تحاول أن ترضي والديك اللذين أرادا أن تتولى إدارة أعمال العائلة؟، هل أنت موظف لأن هذه الوظيفة كانت تعتبر ملائمة لك في ذلك الوقت؟، هل أُجبرت على البدء في العمل من أجل المال بينما كنت تفضل أن تواصل تعليمك؟

أنا لا أقترح إطلاقًا أن تقدم استقالتك غداً وتصبح بستانيًا أو مربي حيوانات في بقعة نائية من البلاد، ولكن من المهم أن تكون واضحًا حيال الدوافع التي أدت لاختيارك لوظيفتك.

إذا وجدت أنك لا تفعل ما يوازي اهتماماتك، فعليك أن تبدأ في

إصلاح ذلك بالتدريج. يمكن أن تجد أن الوظيفة لا بأس بها هكذا لكن نقاط قوتك تقع في الجانب التنفيذي. بدلاً من الإدارة حيث تعمل الآن، ويمكن أن يخلو مكانك عندما يكون الاحتياج أكثر للجانب التنفيذي وعندئذ يمكنك التغيير، وستتمكن فقط من انتهاز الفرصة، إن كنت على دراية، بما تفضله.

ومن ناحية أخرى ربما لا تحرص على عملك هذا بالذات لكنك تحس بعدم وجود فرصة لتركه، أو للتغيير في نفس الشركة في الوقت الراهن. في هذه الحالة يمكنك أن توازن فقدان الحافز في عملك بحضور دروس مسائية، أو دراسات تساعدك على تنمية اهتماماتك الحقيقية وليس ضرورياً كون هذه الدروس تعليمية، بل يمكن أن تكون بلا فائدة تماماً، المهم أن تكون ممتعة.

هناك شيء واحد مهم: أيًا كان العمل الذي تؤديه قم به على أحسن وجه، فهذا شيء أساسي من أجل نظرتك لنفسك، حتى لو كنت تنظف الأرضيات فيجب أن تتأكد من إتقانك للعمل. فإذا كان العمل يستحق قيامك به فيستوجب أن تقوم به على أكمل وجه. ركز فيما تعمله. لا تكتب خطاباً وتسلمه التوقيع عليه دون مراجعته. ابحث عن الأخطاء أولاً ولا تسمح لرئيسك أن يعطيك أوامر مبهمة، فإذا أراد منك عملاً جيداً، فعليه أن يشرح الأمور جيداً. كن فخوراً بعملك لأنه ينعكس عليك، فإذا كنت مهملاً في عملك، فستكون مهملاً في أشياء أخرى.

ملحوظة : *المظهر الخارجي يعكس ما بداخلك*

## أصبت لتوي بنوبة قلبية

لم يأتِ هذا من العدم، أليس كذلك؟ لقد عانيت من آلام في صدرك لفترة وأيضاً في الجانب الداخلي من ذراعك، وقبلها عانيت من مشاكل في النوم ، والاسترخاء ومن الصداع وخفقان القلب وارتفاع ضغط الدم وإحساس عام بأنك محطم.

وربما أخبرك طبيبك بأنك عرضة للإصابة بأزمة قلبية ما لم تتوقف عن إجهاد نفسك في العمل، لكن كان من السهل أن تتناول أقراصاً للتخلص من الصداع ولتخفيض ضغط الدم كي تستطيع النوم ليلاً.

لقد تلقيت عدداً كبيراً من إشارات الإنذار وتجاهلتها بإرادتك، لذا فقد خطا جسمك خطوة بعيدة وأجبرك على أن تقلل من جهدك في العمل بأن توقف جزء من جسمك عن العمل. والآن بات عليك أن تستريح لأن جهازك الداخلي قد انهار.

كان لديك الخيار، وبإمكانك أن تمنع حدوث ذلك إن فعلت شيئاً حياله بإرادتك. والآن أنت راقد في فراشك بالمستشفى، ولن تعود للعمل لفترة، يمكنك الاستفادة من وقتك في التفكير فيما حدث وكيف تمنع حدوثه ثانية. وسيحدث ثانية إذا واصلت الحياة بالطريقة التي عشت بها حتى الآن.

وإصابتك بنوبة قلبية ستساعدك على التغيير، لأنه من المقبول جداً أن تقلل من أعباء عملك والتزاماتك بعد مرض شديد، وكل الذين يعرفون بأزمتك القلبية سيصبحون أكثر مراعاة لظروفك ويرجئون المشاكل جانباً عنك. استغل تلك الفترة الأولية أحسن استغلال. فهذا أفضل وقت لإحداث تغييرات في سلوكك، وأسلوب حياتك. تذكر أنك إن لم تتخذ أي إجراء وتبدأ في تغيير مسار حياتك، فسيجبرك جسمك على التغيير.

بماذا كنت تحتج قبل إصابتك بأزمة قلبية؟ كيف بررت أعباء العمل القاتلة؟ ألا تستطيع الشركة الاستغناء عنك؟ ألا ترى أنه يجب عليهم ذلك الآن؟ أما أن يتخطاك زملاؤك الأصغر سناً؟ بهذه الأهداف التي وضعتها لنفسك جعلت أسوأ مخاوفك تتحقق لأن الشركة الآن يجب أن تجد من يحل محلك، وغالبًا سيكون زميلاً أصغر سناً.

لقد كانت دوافعك نبيلة لكنها بالتأكيد كانت قصيرة النظر. هل زارك رئيس مجلس إدارة الشركة مؤخراً ليشكرك على إخلاصك في خدمة الشركة وعلى تضحيتك بصحتك من أجلها؟ أشك في ذلك، وما الذي تفيده من نعي ملئ بالإطراء في الجريدة وإن أصبحت تحت التراب.

هذه حياتك والوقت يجرى من بين أصابعك كالرمال ودون أن تدري يصبح الحاضر ماضياً، فالحياة شيء يحدث يوميًا لذا يجب أن تستفيد بها كل يوم، فأنت في عرض على الهواء، لا في تدريب ما قبل العرض.

نيل السعادة أمر مهم ولا يجب تأجيله للأسبوع القادم لأن الأسبوع القادم يمكن ألا يأتي، اعلم أن اليوم هو أول يوم فيما تبقى من حياتك. وكل يوم هو يوم ثمين، ولا يتضح ذلك إلا في المرض الخطير.

ابدأ في التفكير في الأشياء التي كانت تشكل لك أهمية عندما كنت صغيراً : مثل عائلتك، أصدقائك، الرحلات، الاسترخاء في الشمس والاستمتاع بهواياتك، أين ذهبت كل هذه الأشياء؟ لقد تخليت عنها، واستبدلتها بالعمل والطموح، لكن هذا يعتبر انقلاباً حيث يحكم العقل ويعاني القلب، وستكون في مأمن من مرض مأساوي آخر، إذا أحدثت التوازن للأمور.

وعندما تعود للتفكير في الأشياء التي أغضبتك في عملك سترى فجأة كم هي تافهة، إذا قورنت برؤية شمس يوم جديد، وتصبح المشاكل صغيرة وسخيفة، إذا نظرت إليها من فراشك في العناية المركزة بالمستشفى.

أعط كل شيء حجمه الطبيعي، فالعمل ليس أهم شيء، والسعادة والرضا موجودان في أوجه أخرى في الحياة لاترتبط بالعمل، أنت لازلت على قيد الحياة وقد منحت فرصة أخرى، فاستغلها.

## لا وقت لدي للراحة

أوجد وقتاً إذن، فالراحة شيء مهم، وكلما عملت أكثر، احتجت

لراحة أكثر، فالراحة ليست رفاهية، وإنما ضرورة، والراحة تساعدك على تنقية ذهنك، واستعادة قوتك والمحافظة على النظرة الموضوعية، والعناية بصحتك مما يعني أنك ستعمل بكفاءة أكثر.

من الخطأ أن نعتقد أن من يعمل دون توقف، فإنه يعمل لنتائج أفضل وأكثر، فالعكس تماماً هو الصحيح، فمدمنو العمل لا ينتجون أكثر ممن يأخذون راحة، ولا يعطون نوعية إنتاج أفضل أكثر من الآخرين، ولكنهم يبدون مشغولين جداً، فهم ليسوا بالقطع من يجدون أفضل الحلول للمشاكل لأنهم غالبًا لا يرون الأشياء بوضوح، ولا يستمتعون بأداء عملهم أيضًا، ولا يجب أن يكون العمل مملاً، ولا تعني المسؤوليات الكبيرة أن يظل وجهك عابساً.

هل لاحظت أن هناك دائمًا نوعين من الناس في المكتب؟ نوع من الناس يذهب للغداء بانتظام والنوع الآخر - وعادة يكون أقل عدداً- يأكل شطيرة على مكتبه، ويتساقط منهم الطعام على التقارير وتتناثر بقايا الخبز منهم على الأوراق، فلماذا تنتمي لهذا النوع الثاني؟ فربما تعتبر أخذ راحة نوعًا من الكسل. ما تفكر فيه هنا هو أنك تخاف أن يعتبرك الآخرون كسولاً، وهو يدل أيضًا على فقدان حاد للثقة بالنفس وبنوعية العمل الذي تنتجه، إذا رضيت بإنتاجك، فيمكنك أن تأخذ راحة دون قلق لشعورك بأنك تستحقها.

بأي حال كيف عرفت أن الآخرين يعترضون على أخذك لراحة الغداء؟ هل قال لك رئيسك شيئًا في هذا المعنى؟ إن لم يقل شيئًا،

فيمكنك أن تفترض أنه لا يهتم، وإذا خرج رئيسك للغداء، فأقترح عليك أن تفسر ذلك بطريقة إيجابية لنفسك، فإن كان لرئيسك الحق في أخذ راحة، فأنت تتمتع بنفس الحق تلقائيًا. إن لم يأخذ رئيسك راحة للغداء قط، فأنت ستؤدي له خدمة عظيمة بأن توضح له كيف يفعل هذا. فإن كان مدمنًا للعمل، فهذا لا يعني أن تدمر صحتك تعاطفًا معه. كن حازمًا في قرارك بالخروج.

ضع عقد تعيينك في درج مكتبك وانظر فيه قبل أن تخرج، لإنه يقول مثلاً : «ساعات العمل تمتد من التاسعة صباحًا حتى الخامسة مساء وتوجد ساعة للغداء»، إليك كل شيء مكتوبًا بوضوح. وأقترح أن تتمسك بنص العقد.

إن كنت المدير، فإن عقدك لن يذكر شيئًا حول ساعة الغداء. ولكنه يتحدث كثيراً عن المزايا مثل سيارة الشركة، وأخذ نسبة من الأرباح، والمكافآت، ولكن ضع في اعتبارك أن كل هذه المميزات لن تفيدك، إذا أصبت بقرحة في المَعدة، أو انتهى بك الأمر بالإصابة بانهيار عصبي، إذا كانت الشركة تمنحك كل هذه المميزات، فلابد أنها تريدك أن تتمتع بها ويمكنك أن تفعل هذا فقط، عندما تكون بصحة جيدة.

## السيناريو

أنا إنسان بنّاء وذو نظرة إيجابية للحياة، أحب نفسي وأحب جسمي وآخذ راحاتي بانتظام فأسترخي، وأترك عضلاتي تتراخى، أشعر براحة، ولا شيء يعكر صفوي. أنا هادئ ومستجمع لأفكاري، تنفسي منتظم وثابت، أنا مسترخٍ استرخاءً عميقًا ويتخلل عقلي وجسمي شعور عظيم بالهدوء، والأشياء التي كانت تضايقني أصبحت الآن تهدئني وتريح أعصابي. وكل ما أفعله أؤديه بكفاءة، وبدون تعب. أعرف أن بإمكاني التعامل مع أي أمر يقابلني ومعرفتي بهذا يجعلني قويًا، وكل ما أحاول تحقيقه يتحقق بسهولة. ثقتي بقدرتي تنمو يوماً بعد يوم ، حيث أزداد قوة إلى قوتي، فكل يوم أصبح أقوى من ذي قبل. وعندما أترك العمل أنفصل عنه ذهنيًا فوراً، وعندما أذهب للفراش أستطيع النوم فوراً.

في الصباح استيقظ وأشعر أنني منتعش وممتلئ بالطاقة. أنظر قدماً إلى كل يوم جديد وأشعر بالسعادة والثقة بعملي.

## الصيغة المختصرة

لا شيء يكدرني، أو يربكني، فثقتي بنفسي قوية كالصخرة .

أو

النجاح شيء مسلم به، أنا أحقق أهدافي بسهولة.

أو

الاسترخاء يأتي بسهولة، ويستعيد جسمي نشاطه بسرعة، وبعد كل استراحة أمتلئ بطاقة جديدة.

## القلق والندم

- عندما تشغل تفكيري مشكلة لا أستطيع النوم.
- ينتابني القلق حيال الامتحانات، والاختبارات.
- حينما أقلق على شيء فذلك يفسد عليّ كل الأشياء الأخرى.
- أنا قلق على أولادي.
- أشعر شعوراً فظيعاً بسبب خطأ ارتكبته.
- أحس بالذنب بسبب ظلم وقع مني على شخص ما.
- لو حصلت على تعليم أفضل لكسبت المزيد من المال الآن.

أكثر شيئين يضيعان الوقت في العالم هما القلق والندم، فهما يستهلكان كميات كبيرة من الطاقة دون أن يحققا شيئًا، وهما لا يغيران الحقائق الواقعة، ولكنهما فقط يجعلانك تشعر شعوراً سيئًا، فالشعور بالقلق والندم من العادات السيئة مثل التدخين، والإسراف في الأكل ولا حاجة بك أن تتحملهما بقية حياتك.

القلق هو شعور بالتوتر، والخوف من المستقبل. هل يمكن أن أتعايش مع الحياة بدون زوجي؟ ماذا سيحدث إن لم أستطع تسديد ديني؟ هل سيجتاز ابني امتحاناته؟ هل سأنجح في عملي الجديد؟ فالقلق هو الشك في حدوث نهاية سعيدة لموقف ما، والشك في قدرتك على التعايش والتحمل، ولأنك تشك، فقد تبدأ في استحضار صدر الكوارث والفشل. هل تدرك معنى ذلك؟ هذا يعني أنك تتخيل شيئًا سلبيًا بينما تريد في الواقع أن يحدث الشيء الإيجابي.

ملحوظة : *عندما تتعارض إرادتك مع خيالك فإن الخيال دائمًا ينتصر.*

فبالقلق لا تصبح شديد التعاسة فحسب، ولكنك تزيد من احتمالات حدوث النتيجة السلبية. إذا كنت قلقًا بسبب الخطبة التي ستلقيها غداً، فسيمتلئ عقلك بصور سلبية كالتعثر حينما تمشي نحو المنصة، أو نسيان بعض الجمل، أو جفاف الحلق، أو الكحة، أو التلعثم، أو الارتعاش أثناء ضبط جهاز العرض، أو عدم قدرتك على الاحتفاظ بانتباه المستمعين.

وفي وجود تلك أفكار في عقلك في الليلة السابقة لهذا اليوم المهم ستمضي ليلة قلقة بنوم متقطع، وستكون مرهقًا فور استيقاظك في اليوم التالي. وهذا بدوره يزيد من أفكارك السلبية.

ولا تستطيع التفكير السليم فينتابك القلق أكثر من أن تنسى ما ستقوله وتشعر باضطراب في معدتك، وهذا الشعور معناه أن جهازك العصبي ينفذ الأوامر التي يتلقاها من عقلك «الخطر أمامك كل الأجهزة في حالة استعداد».

إن كان عليك التفكيرفي خطبة اليوم التالي، ففكر فيها كشيء ناجح، وفي اللحظة التي تشعر فيها بتسلل الأفكار السلبية بداخلك، فاقطع عليها الطريق. ذكّر نفسك بأنك إنسان بناء، لذلك لا تريد الانغماس في التفكير كشخص يمر بكارثة. وحالما تظهر فكرة سلبية في عقلك استبدلها بفكرة إيجابية.

تخيل نفسك تصعد للمنصة بهدوء وثقة، وتتكلم بصوت واضح، وثابت عن موضوعك، تخيل الناس يستمعون باهتمام ويومئون بالموافقة، ويبتسمون لك ويضحكون على نكاتك. تخيل موجة من التصفيق الحاد في

نهاية الخطبة التي ألقيتها بأسلوب ذوي الخبرة. وتخيل نزولك شاعراً بالفخر والرضا بذاتك، وبما حققته والناس يصافحونك ويربتون على ظهرك بعدها.

هذه الأفكار الإيجابية ستساعدك كي تركز تفكيرك على النجاح وإذا استعددت لخطبتك، فلا داعي للشك في هذا النجاح.

اقضِ أطول وقت ممكن في التفكير في النجاح، ابدأ في اللحظة التي تعرف فيها أن عليك إلقاء خطبة. ستنطبع صورة إيجابية في عقلك الباطن، وتكرر نفسها تلقائيًا عندما يأتي يوم إلقائها. هذه الأساليب تنجح لأن العقل الباطني لا يستطيع أن يفرق ما إذا فعلت الشيء في الحقيقة ، أو تخيلته فقط. فعقلك الباطن يختزن فقط ما ترسله له، فيه، لذا فعندما تملأ عقلك بصور الهدوء والنجاح المرتبطة بإلقائك الخطبة فكأنك ألقيت خطبة ناجحة فعلاً. فقد صنعت تزاوجًا بين «إلقاء الخطبة» وبين «الشعور بالهدوء والتركيز» وهذه المزاوجة هي التي يتم تخزينها، وفي اليوم المنتظر يعيد عقلك الباطن إذاعة الرسالة «إلقاء خطبة أمر سهل ولابد من النجاح فيه» ويجاري جهازك العصبي ذلك بأن يبقى مسترخيًا.

التفكير الإيجابي هو ما يحدث حقًا عندما تصلي، فأنت تصلي لتخرج من مشكلة وتطلب من الله أن تخرج منها بسلام، وفي نفس الوقت تفكر في نتيجة إيجابية وتفكر في الراحة التي ستشعر بها عند حل تلك المشكلة ، فأنت تصلي لأنك تعتقد أن هذه هي الطريقة التي تنال بها العون. وبذلك قد حققت كل معايير النجاح، فأنت تتخيل النجاح وتؤمن أنه سيتحقق.

عندما تقلق بسبب المال فيمكن أن تحس بأنك لا تملك شيئًا حيال الموقف، وبالتالي لا يمكن أن تتوقف عن القلق، لكنني لازلت أؤكد أنه حتى في المواقف المالية العسيرة لن تكسب شيئًا من القلق، وغالبًا ليست هذه هي المرة الأولى التي يعوزك فيها المال، ولكن ألن أكون محقًا إذا افترضت أنك تقرأ هذه السطور في شقتك، وليس في صندوق من الورق المقوى أسفل جسر القطار، بمعنى آخر، فقد حلت مشاكلك المادية من قبل فلا يوجد سبب للافتراض أن الأمور ستختلف هذه المرة.

ملحوظة : ***ليس معنى كونك لا تجد حلاً أن الحل غير موجود.***

فكر في المواقف الصعبة التي واجهتك من قبل، وكيف تم حلها. الشيء الوحيد الذي تلاحظه هو: أن المشاكل تم حلها في النهاية.

أخبرتني إحدى عميلاتي أنها في أحد الشهور كان ينقصها المال كي تسدد أحد ديونها ولم تعرف كيف تأتي بالمال، وبدلاً من القلق قررت أن تترك المسألة تحل نفسها بنفسها وبعد بضعة أيام تلقت شيكًا مصرفيًا بالمبلغ الذي كانت احتاجته - كإعادة لمبلغ قد دفعته مقابل حذاء به عيوب.

ملحوظة : ***لا تكتف بالاعتقاد في المعجزات ولكن اعتمد عليها أيضًا***

يأتي الناس بأفضل الحلول عندما يمرون بضائقة مالية، فالظروف المالية الصعبة هي أفضل حافز للحصول على دخل أكبر، وإنه لشيء مذهل حقًا؛ إذ كيف يحصل الناس على المال لشراء ما يحتاجونه. فهم يحلمون باقتناء جهاز تسجيلي معين، لذا تبقى أعينهم مفتوحة بحثًا عن فرص لكسب المزيد من المال، ولكن الفرص تظهر دائمًا في الوقت المناسب.

إن لم تحصل على ما تريد، فقد يكون هناك شيء أفضل في الطريق إليك، فإذا لم تحصل مثلاً على المنزل الذي حاولت شراءه، فلا تغضب فقد لا يكون هو المنزل المناسب لك.

لقد ذهبت يومًا لشراء سجادة من الطراز الشرقي وبحثت عن واحدة مستعملة، فذهبت إلى أحد المحالّ ووجدت سجادة أعجبتني لكني نسيت النقود، فعدت إلى المنزل لأحضرها، وعندما عدت وجدت أنها بيعت لشخص آخر، وبدلاً من أن أصاب بالإحباط فكرت أن هذه علامة طيبة معناها أن سجادة أفضل تنتظرني وبعد بضعة أيام ذهبت إلى محل آخر وبالفعل وجدت سجادة أعجبتني أكثر وبنصف سعر الأولى.

ملحوظة : ***توقع أن تسير الأمور على ما يرام.***

توقع أن تسير الأمور على ما يرام، واقتنع أنك إنسان محظوظ فأنت لا تخدع نفسك لكنك تساعد نفسك، وتقوى موقفك وتزيد فرصتك في الحصول على ما تريد.

والندم يشبه القلق لكنه فقط يعمل بأثر رجعي، فأنت تقلق وتتوتر بسبب شيء حدث في الماضي، وتحس بالذنب، أو العار بسبب خطأ ما قد ارتكبته وتعيش بهذا الإحساس. وتحاول طرد هذه الأفكار ولكنها تظل تظهر وتذكرك بها وتجعل رأيك في نفسك فظيعًا، ولكن الضرر قد حدث ومهما أحسست بالذنب، فلن تستطيع تغيير ما حدث، فلا يمكنك إعادة عقارب الساعة للوراء، فما حدث قد حدث فلِمَ لا تستخدمه استخدامًا بنّاءً؟

الميزة في الأخطاء أننا نتعلم منها، فإذا فعلنا كل شيء بشكل صحيح طول الوقت؛ فسيتوقف العالم عن الحركة. وعندما لا تسير الأمور كما يجب وحينما نخطئ أيضًا ، نضطر للبحث عن وسائل جديدة.

عندما تقابلك مشاكل يصعب عليك مقاومتها، فستكون في أقوى حالاتك عندما تكون مرنًا، فالمشاكل يمكن أن تحدث وتقتلعك من مكانك كموجة عاتية، وكيفية ركوبك تلك الموجة سيحدد ما إذا كنت ستغرق أم لا.

محاولة السباحة ضد التيار ستكلفك أعصابك وطاقة أكثر بكثير من قدراتك وتقل فرصتك في الخروج منتصراً. تأكد أنك تعتلي قمة الموجة بهذه الطريقة. لا تستهلك طاقتك وانظر إلى أي طريق تتجه.

وبالنسبة لأي مشكلة فلا يعني هذا أنك ستتركها تظهر ثم تنظر فيها بهدوء، فالمشاكل تبدو أسوأ كلما اقتربت منها، فعندما تواجهك مشكلة انظر فيها بحرص، ثم ابدأ في تحليل أجزائها لتقرر الزاوية التي ستهاجمها من خلالها، فالتحليل بدلاً من المبالغة في معالجة المشكلة يساعدك على تقليل حجمها ، ويجعل الحل أسهل في التنفيذ.

فإذا تم فصل زوجك من العمل، فابدئي في معالجة المشكلة فوراً، وقيِّمي وضعكم المالي، واجمعي أفراد الأسرة لتروا كيف تعيدون ترتيب حياتكم لتناسب الوضع الجديد. هل يمكن لباقي أفراد الأسرة أن يساهموا في الدخل؟ هل تتوقعين أن تواجهي صعوبات في الحصول على عمل مماثل في المكان الذي تعيشين فيه الآن؟ وإن كان الأمر كذلك، فهل الوظائف متاحة في أماكن أخرى من البلاد؟

لتأخذي مثالاً لعامل يدوي في شمال ألمانيا فقد وظيفته وظل يحاول الحصول على وظيفة أخرى لأكثر من سنة وبدأت موارده المالية في النضوب، عندها قرر أن يأخذ أسرته في عطلة لجنوب ألمانيا لكي يستمتع الجميع بالراحة.

وذات صباح كان يقرأ جريدة محلية، فلاحظ وجود عدة وظائف خالية للعمال اليدويين بالقرب من المنتجع الذي يقضي فيه عطلته، فنجح في الحصول على مقابلة، ثم حصل على وظيفة.

ومثال آخر على قلب المشكلة رأسًا على عقب وهو مشكلة مدرسة في إحدى قرى فرنسا لم تكن لتستمر في العمل إلا إذا كان عدد الطلبة على الأقل اثنى عشر تلميذاً، وجاء اليوم الذي قل فيه عدد التلاميذ لأن التلاميذ الأكبر سنا قد تركوا المدرسة بينما لم يكن هناك تلاميذ أصغر ليحلوا محلهم بسبب انتقال عائلات الأصغر سنًا من القرية إلى المدن الكبرى وبدأت البيوت تخلو من سكانها، وواجهت المدرسة احتمال الإغلاق ما لم يبتكر حلٌ

وبدلاً من الاستسلام في مواجهة هذه الظروف المعاكسة وضع عمدة القرية إعلاناً في إحدى الصحف القومية الكبرى يطلب عائلات لها على الأقل ستة أولاد لتأتي وتعيش في القرية مع منحهم إقامة رخيصة وتعليمًا محليًا، وكان هناك ردود كثيرة لدرجة أنهم احتاجوا أن يجروا قرعة ليعرفوا العائلة المحظوظة، وظلت المدرسة مفتوحة.

## عندما تشغل بالي مشكلة لا أستطيع النوم

القلق الكثير بسبب أي شيء يؤثر على نومك، فإما أنك لا تستطيع

النوم رغم أنك مرهق، أو أنك تنام نومًا خفيفًا لتستيقظ في قلب الليل ولا تستطيع العودة للنوم، والاحتمال الثالث أنك تنام طوال الليل، لكنك تستيقظ مبكرًا جدًا قبل ساعتين من ميعاد استيقاظك.

فوقت الليل يمر بصعوبة عندما تكون في مشكلة، فالظلام والهدوء اللذان يحيطان بك لا يشكلان أي مصدر لجذب الانتباه، وكونك ممددًا في الفراش بلا حول ولا قوة يجعل من السهل أن يدور تفكيرك حول موضوع واحد لأنه لا شيء يقطع حبل أفكارك؛ حيث لا يقرع الباب أحد ولا تأتيك مكالمة هاتفية، ولا يكلمك أحد، ولا أعمال منزلية تقوم بها، ولا يوجد شيء تفعله. وفي نفس الوقت تريد أن تعود للنوم لأنك تخشى أن تكون متعبًا جدًا في اليوم التالي، فتصبح الآن مثقلاً بمشكلتين بدلاً من مشكلة واحدة، وكأن هذا ليس كافيًا، ولا يكون تفكيرك صافيًا لأن عقلك الواعي يعمل بنصف قوته وعقلك الباطن يتدخل بكل مشاعر الخوف الموجودة فيه، ولذا فخطتك لمكافحة القلق ليلاً مختلفة عن الطرق التي تستخدمها نهارًا.

وقبل أن نتعرض لمشاكل النوم التي يعاني منها الناس دعنا نشرح بعض نقاط عامة يجب أن تلاحظها إن كنت تعاني من مشاكل الأرق.

- لا تشرب الشاي، أو القهوة بعد السادسة مساء، فهذه مشروبات منبهة، ويأخذ الجسم ساعات ليتخلص منهما.

- قبل ميعاد نومك بساعتين يجب أن تبدأ في الاسترخاء ذهنيًا وجسمانيًا، فليست الدماء هي المنظر المثالي لتراه على التلفاز كي تهدء عقلك، ولذا فعلى الأقل في أوقات الضغط الشديد استبدل التلفاز بشيء

أكثر بعثًا على الهدوء، اذهب فامشِ أو استمع لموسيقى هادئة، اعمل قليلاً في تهذيب حديقتك، أصلح جواربك، أو اقرأ مجلة. جهز جسمك وذهنك تدريجياً للنوم.

- ضع نظاماً للذهاب للنوم في أوقات منتظمة.
- لا تأخذ غفوة في فترة بعد الظهر، وفِّر النوم للمساء.
- متى ذهبت للفراش مارس أحد تمرينات الاسترخاء المذكورة في هذا الكتاب، أو بدلاً من ذلك يمكن أن تشتري بعض أشرطة الاسترخاء وأدرها في جهاز تسجيل وأنت مستلق في الفراش.

إن لم يغلبك النوم وأنت مستلقٍ في السرير، فتأكد من أنك قد تحققت من كل النقاط المذكورة، وإذ لم تكن قادراً على النوم فجرب «النية المعاكسة»، فهذا الأسلوب قد استخدمه العديد من عملائي بنجاح كبير، والفكرة وراء النية المعاكسة هي:

ملحوظة : ***كلما استخدمت إرادة أكثر للوصول لهدفك قلت قدرتك على تحقيقه.***

هذا يعني أنه كلما حاولت أكثر أن تسترخي، قلت قدرتك على ذلك، ولكن هذا أيضاً يعني إذا حاولت أكثر أن تظل متيقظاً، فلن تستطيع ذلك، ولكي تستفيد من هذه القاعدة عليك أن تتعامل مع أرقك من زاوية جديدة بدلاً من أن تفكر في قول «يجب أن أذهب للنوم، ولكن «فكر كالآتي» مهما حدث يجب ألا أنام، أنا مصمم أن أظل متيقظاً طوال الليل، ويجب أن أبذل كل جهدي لتظل عيناي مفتوحتين ولن أغمضهما

تحت أي ظرف ولو لثانية واحدة، فيجب ألا أنام بأي ثمن»، وابذل جهداً حقيقياً كي تظل متيقظاً. ستجد أن إبقاء عينيك مفتوحتين أصبح صعباً للغاية، ولكن صمم مع ذلك أن تبقى عيناك مفتوحتان، وكلما حاولت أكثر، قلت قدرتك، وستجد نفسك نائماً دون أن تدري.

إذا استيقظت أثناء الليل ، فلا تتضجر، فقط انقلب على الجانب الآخر وتأكد أنك في وضع مريح يسمح لك بالعودة للنوم عندماتكون مستعداً. تخيل أنك ترى نفسك ممدداً في الفراش كأنك رأيت فيلماً عن نفسك.

تخيل أنك تخرج كل الأفكار من رأسك ( أفكاري دائماً تبدو كبراعم الفول لسبب ما) وتضعها في حقيبة صغيرة من القماش. اربط الحقيبة بإحكام، ثم تخيل أنك تقوم، وتخرج من غرفة النوم، ثم تدخل المطبخ، وهناك ضع الحقيبة في إحدى الخزانات، ثم تصور أنك تعود للغرفة، وتستلقي مثلما أنت مستلق الآن، ثم ابدأ في ترديد إحدى الصيغ المختصرة الآتي ذكرها. كرر هذه الصيغ في مجموعات، فكر في الجملة عشر مرات دون توقف، ثم كررها فوراً عشرين مرة دون توقف، ثم ثلاثين مرة.

حاول أن تستوعب معنى الجملة، وإن لم تستطع، فلا تدع هذا يحبطك، فسوف يصل المعنى لعقلك الباطن في أي حال، وبالطبع إنه لمن الممل أن تكرر شيئاً مرة بعد أخرى، وأنه من المتعب لدرجة أنك تستغرق في النوم، كما أن له فائدة إضافية، وهي أنك تمنع أي مصادر للقلق لأنك تطرد أفكارك السلبية بالأفكار الإيجابية.

وهناك طريقة أخرى للتعامل مع الاستيقاظ أثناء الليل، وهي أن تقوم وتفعل شيئًا مهدئًا. استمع لشريط الاسترخاء ثانية، أو إلى الموسيقى، أو اقرأ السيناريو. عامل الأمر كما تعامل أي شيء يحدث أحيانًا في الحياة، فلا داعي لأن تنفعل وتثور، فأنت بالطبع ستكون أكثر انتعاشًا في الصباح لو نمت طوال الليل، ولكن الضيق والقلق بسبب عدم الحصول على القدر الكافي من النوم سيجعل الأمور أسوأ، إذا لم تستطع النوم ، فعلى الأقل لا تعكر مزاجك بسبب ذلك، وكلما قاومت الموقف أكثر، صعب عليك التعامل معه.

إن كنت تنام طول الليل ولكن تستيقظ مبكرًا جدًا في الصباح، فعليك أن تبذل جهدًا كي تعود للنوم حتى إن كان الأمر يبدو غير مُجدٍ فعليك أن تدرب جسمك بالتدريج على أن ينام فترة أطول.

ومتى كان الجهاز العصبي متضررًا، فقديستغرق الاستقرار وقتًا طويلاً حتى لو كانت ظروفك السيئة قد ولت، أو أن المشكلة التي أقلقتك قد تم حلها، أما جسمك فيتأخر ويستغرق وقتًا كي يعود لطبيعته، لذا استخدم الصيغة المختصرة بالطريقة المذكورة سابقًا حتى لو لم تعيدك للنوم، فإنها تهدئك فقط.

وعندما تفعل هذا بانتظام ستجد ذات صباح أن جسمك قد نسى أن يصحو مبكرًا، ومتى قطعت هذه العادة فستنزلق بسهولة إلى نظام نومك الطبيعي، حيث لا تستيقظ متى يدق المنبه.

**السيناريو**

يتغمدني الليل الناعم المريح للأعصاب بلطف؛ حيث كل شيء حولي هادئ ، والطبيعة في سلام تدعوني بلطف لذراعيها المريحتين. أنا جزء من الطبيعة منسجم مع كل شيء حولي، عقلي هادئ وجسمي مسترخ بينما أعود بلطف إلى السكينة، كل أفكار النهار تطفو بعيداً عني كسحب صغيرة في سماء الصيف تاركة عقلي في سلام، ومع كل دقيقة تمر تصبح أفكاري أقل وضوحًا، أنا أترك العالم خلفي، وأغرق في أحلام سارة وجسمي يسترخي في نوم عميق طبيعي، ومع كل نفس أتنفسه أوغل في راحة أكثر وأكثر.

**الصيغة المختصرة**

أنا أتخلص الآن من أفكار النهار، والحل لمشكلتي في الطريق الآن.

أو

سأترك حل مشكلتي لعقلي الباطن. أعرف أنني سأجد الحل في الصباح.

أو

أنا أنجرف بعيداً في الليل وأتّحد مع الطبيعة فأغوص بداخلها.

## إنني أدقق بشدة في الامتحانات والاختبارات

سيكون لديك مبرر قوي للقلق إذا فشلت في القيام بالمطلوب لاجتياز الامتحان، وفي هذه الحالة الحل الوحيد الذي يمكنني تقديمه لك

هو : أن تجلس وتذاكر، فهذا سيقلل من الوقت المتاح للقلق، ويزيد من فرص اجتيازك للامتحان.

راجع دروسك بنظام، قسِّم ما عليك تعلمه لأجزاء يمكنك التعامل مع كل منها على حدة، ثم خصص يومًا لكل جزء، وتأكد أنك تفهم ما تقرأه قبل أن تنتقل للجزء التالي. اترك وقتًا كافيًا في جدول مراجعتك للمطالعة السريعة لما استذكرته لتتأكد أنك تتذكر كل شيء جيداً، فالتكرار الكثير يساعد أن تترسخ المعلومة جيداً في العقل.

إذا ذاهبت لاختبار القيادة، فأمل ألا تفعل ذلك إلا إذا كنت قادراً على القيام بكل المهام المطلوبة، وفي مناسبات أخرى يمكن ألا يكون هناك أي أعمال تحضيرية قبل دخول الاختبار، ولكن حتى اختبارات مستوى الذكاء، والاختبارات الشخصية ستجد لها كتبًا تزودك بالنصائح لأفضل الطرق في التعامل مع هذه النوعية من التقييم.

أيًا كان الامتحان الذي عليك دخوله، فضع في اعتبارك أن النتائج دائمًا نسبية، فهي نسبية من حيث حالتك الداخلية فى ذلك اليوم بالذات أو أن الممتحن قد تعارك مع زوجته ذلك الصباح. هناك مناطق معينة يكون تقييمها بموضوعية أصعب من مناطق أخرى، فمثلاً يختلف التقييم ويتنوع مع أى مقال في موضوع أدبي عنه في اختبار رياضيات.

فقد طلبت مجلة ألمانية معروفة من مؤلف مشهور أن يكتب مقالاً في موضوع كان جزءً من اختبار دخله طلبة أعمارهم ثمانية عشر عاماً، ثم قدمت المجلة المقال لعدد من معلمي اللغة الذين يقيِّمون أوراق امتحان

هؤلاء الطلبة، وتم إخبارهم أن المقال كتبه أحد الطلبة، وكانت النتيجة مذهلة، فقد كان تقييم مقال المؤلف يتراوح بين «ممتاز» إلى «راسب» وعلق عليه بعض المصححين أنه «مثير للإعجاب» ووصفه آخرون أنه «كومة نفايات».

في اختبار القيادة ستنجح مع أحد الممتحنين حتي لو احتجت لأكثر من محاولة لكي تعود بالسيارة للوراء بينما سترسب مع ممتحن آخر، وعندما يكون أداؤك العام مرضيًا، فلن تُحاسب على أخطائك، لذا فأفضل طريقة هي أن تستعد جيداً، وتتمرن بضمير يقظ، وتدخل الاختبار وأنت تعرف أن ما تفعله أثناء التمرين يمكن أن تفعله في الاختبار أيضاً.

تنبه للخطوات الآتية عندما تستعد للامتحان.

- **استعد جيداً**

كن محترفًا في طريقة استعدادك. ضع قلبك في الأمر حتى يمكنك أن تقول لنفسك إنك حقًا قد بذلت أقصى جهدك.

- **استرح أثناء المراجعة**

لا ترهق ذاكرتك بمحاولة تكديس معلومات كثيرة جداً في جلسة واحدة. يجب أن تكون الراحة بانتظام كل ساعة، أو اثنتين ولا داعي أن تكون طويلة، فعشر أوخمس عشرة دقيقة كافية جداً، اذهب لكي تمشي حول المبنى، أو اذهب لغرفة أخرى في المنزل. بهذا تسمح للمعلومات أن تترسخ.

**• غذِّ نفسك جيداً**

يحتاج جسمك أن يؤدي وظائفه جيداً، فتأكد من أنه يحصل على حاجته الغذائية، فكل وجبات خفيفة بدلاً من الوجبات المليئة جداً، وابتعد قدر الإمكان عن الوجبات السريعة، فوجبات صغيرة كثيرة خير من وجبة واحدة كبيرة لأن الوجبات الكبيرة تجعلك تشعر بالتعب، فسريان الدم يتحول من المخ إلى المعدة ليساعد على الهضم مما يجعل التركيز والتفكير بوضوح صعباً عندما تتناول وجبة كبيرة.

**• توقف عن الاستعداد قبل نصف يوم من الامتحان.** ضع الكتب جانباً، فما لا تعرفه الآن لن تعرفه أبداً.

**• اقضِ آخر نصف يوم قبل الاختبار في تمرينات خفيفة أو في الاسترخاء.**

اذهب للسباحة، أو للسينما. فكِّر في شيء آخر غير الاختبار.

**• سجِّل صيغة السيناريو الآتي ذكرها على شريط يتكرر**

تحدث بصوت هادئ وواضح وسجِّل الصيغة مرتين، أو ثلاثًا على الشريط. استمع للشريط أثناء الراحة، في المساء قبل أن تذهب للنوم، وفي آخر نصف يوم قبل الحدث الهام، وبهذه الطريقة تأكد أن الرسالة الإيجابية لديها الوقت الكافي لتثبت في عقلك.

### السيناريو

أنا مطمئن لأني أعلم أني مستعد جيداً للاختبار، فمراجعتي الشاملة تؤتي ثمارها الآن، وكل ما في عقلي جاهز لاسترجاعه بسهولة وبدون جهد أثناء الامتحان، أنا ناجح جداً، أرى نفسي أدخل لجنة الامتحان بهدوء تام واسترخاء وثقة كبيرة، وأجلس إلى المكتب أتنفس بهدوء دون تكلف، أنظر للطلبة الآخرين، وأرى بعض من أعرفهم فأبتسم لهم، أنا هادئ ومستجمع لأفكاري، عندما يُطلب منا أن نقلب ورقة الأسئلة، أقلبها وأبدأ في القراءة بهدوء وأفهم كل سؤال فورا، ثم أبدأ في إجابة كل سؤال على حدة بهدوء وكفاءة، عقلي منتبه تماما لما أفعله ويدي ثابتة وأكتب بسهولة.

كل ما استذكرته تحت تصرفي الآن، فأجد الإجابات فور قراءتي للسؤال بسهولة وبلا مجهود، أعمل بثبات وبنظام وأنهي ورقة الإجابة في وقت جيد، يأتي المراقب الآن ليستلم كل الأوراق، ثم أقوم وأترك الغرفة شاعراً بإحساس قوي بالرضا، أعرف أني أديت جيداً، وأشعر بالفخر الشديد بما حققته.

### الصيغة المختصرة

تؤتي مراجعتي ثمارها، أتذكر بسهولة وأجيب إجابات صحيحة عن كل الإسئلة.

**السيناريو**

(أضف ما تراه مناسبًا لهذا السيناريو،إذا كنت تتوقع مهامّ أخرى غير المذكورة هنا فلتضفها بنفس الأسلوب إلى صيغة السيناريو).

أنا مستعد جيدًا، أنا واثق في مهارتي في القيادة، وأذهب إلى اختبار القيادة وأنا أعرف أني سأجتازه، أرى نفسي أنا، والممتحن ندخل السيارة وذهني صافٍ، وأشعر بالسعادة والاسترخاء وأقوم بكل الأشياء الصحيحة تلقائيًا. فالتدريب يؤتي ثماره الآن، أنا واثق في نفسي ولا أهتز، أقوم بكل المهام بكفاءة ، أشعر أن كل شيء على ما يرام، أرى نفسي أقوم بتغيير السيارة للاتجاه المعاكس (هنا صف بالتفصيل كيف تقوم بذلك وتخيل نفسك تقوم به)، ثم أكمل القيادة هادئًا ومنتبهًا، يُسَر الممتحن بأدائي، ثم يطلب مني أن أنطلق بالسيارة في طريق صاعد، وأنا أعرف أنه يمكنني أن أقوم بذلك بسهولة وأنجح فيه فورًا، ( مرة أخرى صف كيف يمكنك القيام بذلك - استخدام كابح اليد وما إلى ذلك - ثم تخيل نفسك تفعله) كل شيء يسير على ما يرام وهو سهل لدرجة التفاهة. في النهاية يطلب مني الممتحن التوقف ويتحقق من معلوماتي عن قوانين المرور، فأجيب عن كل سؤال بإجابات صحيحة وسريعة، أجد أنه من السهل أن أتذكر ما راجعته ويؤكد لي الممتحن أنني أديت أداء جيدًا؛ وأشعر بالسعادة والفخر بأنني اجتزت اختبار القيادة بهذه السهولة.

**الصيغة المختصرة**

أنا سائق متمكن، أجتاز الاختبار بسهولة وبدون مجهود.

في هذا المضمار أرجو أن أضيف صيغة أخرى يمكن أن يستفيد منها القراء الذين اجتازوا اختبار القيادةولم يقودوا السيارة من قبل. عادة ما يفقد الناس شجاعتهم عندما يتوقفوا عن الممارسة لفترة يترددون في المحاولة خوفًا من التسبب في حادثة بسبب قلة خبرتهم.

**السيناريو**

أنا سائق حذر، وقد اجتزت الاختبار، وأثبت أني قادر على قيادة السيارة بطريقة آمنة، اتطلع إلى العودة للقيادة، وعندما التقط مفاتيح السيارة، أخرج ويملأني إحساس كبير بالهدوء، تنفسي هادئ وعقلي ليس مشتت، أفتح باب السيارة وأدخلها، أنا في مكاني الطبيعي أنا. أجلس في المقعد، وأسترجع كل ما تعلمته عن القيادة، أتذكر كل شيء بوضوح وأشعر بثقة، أدير المحرك وتدور السيارة فورًا، أفحص المرآة الخلفية، أضبط المؤشر وأنطلق إلى الشارع عندما تسمح الظروف، وأقود السيارة على الطريق أدور في المنحنيات بتمكن، وأسيطر تمامًا على كل المواقف، أعرف أنني أبلي بلاء حسنًا وأحس بسرور عظيم بسبب حريتي الجديدة التي اكتسبتها، وأنا حذر وحريص في أي وقت أقود فيه.

الصيغة المختصرة

أقود بثقة وحرص، وأتمتع بسيطرتي على الموقف.

أو

القيادة تمنحني السرور، وأجدها سهلة وممتعة.

## عندما أقلق بسبب شيء ما، فذلك يفسد كل أموري الأخرى

عندما تقلق بسبب عملك، فلا يمكنك الاستمتاع بالحفل الذي تذهب إليه، وعندما تقلق على أحوالك المالية، فلا تستمتع بنجاح ابنتك في اختباراتها، فعندما تقلق لا يهمك أي شيء آخر، فقلقك يغطي أي حدث سار يمكن أن يرفع من معنوياتك.

فأي حدث إيجابي يتلاشى أمام إحساسك بالقلق، فتؤجل السعادة والمتعة حتى تحل مشكلتك، ويمكن أن يصبح هذا السلوك مصدراً للضيق لأنه من الممكن أن تكون قلقًا على الدوام بسبب شيء ما، وسيكون لهذا أثر سيئ على سعادتك.

وقد لاحظت أن من يتصرفون بهذه الطريقة عندما يكونون قلقين هم من يشعرون بالذنب ويلومون أنفسهم على أشياء كثيرة، فكأنهم يعاقبون أنفسهم بطريقة ما بألا يسمحوا لأنفسهم أن يشعروا بالسعادة، وما القلق إلا عذر يؤدبون به أنفسهم، وهناك أسباب مختلفة تدفع الشخص أن يتصرف هكذا، ولكن هناك خاصية واحدة تظهر واضحة، وهي الإحساس العميق بعدم احترام الذات.

ذلك ينشأ عادة في الطفولة؛ حيث يتم إحباط الشخص باستمرار أو إهانته، أو إيذاؤه جسدياً. كل هذا يجعل الطفل يشعر بالذنب، ويمكن أن يبدو هذا رد فعل غريب، ولكن يجب ألا تنسى أن الطفل لا يملك وسيلة يعرف بها سبب معاملة أهله له بهذه الطريقة، فالطفل يعيش في عالم يدور حول شخصه هو فقط، فمثلاً إذا ضرب، يكون ذلك بسبب شيء ارتكبه، وإذا لم يفعل الطفل شيئًا، فالسبب أنه ليس جديراً بحب والديه، فهو سيئ لذا فهو ليس محبوباً.

سبب آخر يجعل الناس يشعرون بالذنب، وهو أنه من الممكن أن تكون العائلة تعودت أن المتعة واللهو خطأ، أو حتى خطيئة، وأن الأسلوب الوحيد المقبول للحياة هو اعتبارها عالمًا من الدموع، والتصرف بأسلوب وقور، لذا فالسعادة تفاهة وتشعرك بالذنب تجاهها، وبالتالي تكبتها داخلك بحماس من يؤدي واجبه. بعض الناس يخافون من السعادة، لأنهم يتوقعون حدوث شيء فظيع إذا لم يكونوا مستعدين باستمرار.

ولأي من الأسباب المذكورة يجد بعض الناس صعوبة في أن يسمحوا لأنفسهم بأن يقضوا وقتًا طيبًا، لذا فعندما تحدث مشكلة، يتنفسون بارتياح في عقلهم الباطن، لأن كل شيء أصبح يناسب فكرتهم عن العالم. .

ولا يعني هذا أنهم لا يعانون من شعورهم الدائم بالقلق، فهم يتمنون لو لم يكونوا مجبرين على القلق كثيراً، ومع ذلك هناك شيء ما بداخلهم لا يسمح لهم بالتغير، فمن الضروري في هذه الحالة أن نكتشف الأسباب اللاواعية التي تجعلهم يشعرون بالذنب قبل أن نحدث تغييراً في سلوكهم العقلي.

ربما تعرفت على بعض الأمثلة المذكورة، ورأيتها مطابقة لطفولتك، أو يمكن أن تكون تحت ضغط كبير حاليًا، وقد اصطلحت عليك الأنواء لدرجة أنك لا تستطيع الاستمتاع بحياتك، أيًا كان السبب في المشكلة التي تكدر صفو حياتك، فضع في اعتبارك أن الأحداث السارة تحدث حتى في الأوقات العصيبة، فنحن لا نلاحظها لأننا مشغولون بالقلق، لذلك فمن المهم جداً أن نتذكر النقاط الآتية :

- من المقدَّر أن تسير الأمور على ما يرام، فمن المفترض أن تكون الحياة ممتعة. (مهما كان الآخرن قد قالوا لك في الماضي).
- أنت تستحق أن تكون سعيداً، وخالي البال من الهموم، وهذا حق للجميع، احرص أن تستفيد من هذا الحق.
- ركز انتباهك على الأشياء السارة مهما كانت صغيرة، غير نظرتك للأمور من السلبية إلى الإيجابية، وكلما أعطيت وقتاً أكثر للمشكلة، زاد حجمها في عقلك، املأ عقلك بأشياء إيجابية، ولن يكون هناك مساحة للأفكار السلبية.
- راقب طريقة كلامك، تأكد من أنك تتكلم بطريقة معتدلة، وتوقف عن المبالغة والتحدث بطريقة مسرحية، تحدث بهدوء وتعقل عن الأشياء التي تخصك، ولا تبالغ، حافظ على نبرة صوتك منخفضة، واختر الكلمات التي تقلل من حدة المشكلة. هذا سيساعدك على التحكم في مشاعرك.

**السيناريو**

أعيش حياة مرضية، وانتباهي مركز على كل الأشياء الإيجابية التي تحدث لي كل يوم، وكلما زاد إدراكي للأشياء الحسنة من حولي، زادت سعادتي الداخلية، أتعامل مع المشكلات بهدوء وفاعلية عندما تحدث، فالمشاكل ليست أعدائي وأنا واثق أنه يمكنني دائما أن أحلها بسهولة وكفاءة، وينمو ثقتي بنفسي وقدراتي يومياً تصبح حياتي ممتعة أكثر فأكثر. أترك الماضي ورائي وأبدأ الآن بداية جديدة، وأنزع عني الحزن والألم، وأنطلق في الحياة كإنسان إيجابي جديد منطلق لحياته الجديدة.

**الصيغة المختصرة**

انظر للجانب المضيء ونظرتي الإيجابية تعطيني القوة.

أو

اتغلب على أي مشكلة بسهولة، فحياتي ممتعة وإيجابية.

## أنا قلق على أولادي

للآباء دائمًا أفكار مفيدة بخصوص نوعية الشخصية التي يريدون أولادهم أن يتخذوها، وفي بعض العائلات يبدأ هذا حتى قبل أن يولد الطفل.

وقد عرفت عائلات تعاني من إحباط شديد عندما تولد لهم أنثى لأنهم كانوا يتوقعون ذكرًا. «إنها مجرد بنت»، والأم التي تكره الرجال في أعماق نفسها من الممكن أن تستاء من إنجاب ذكر بدلاً من أنثى. وهذا السلوك بطبيعته يصعب على الطفل أن يتعامل معه، وغالبًا ما يحاول الأطفال بأقصى طاقتهم أن يتكيفوا ويتوافقوا مع الصورة المرغوبة.

عندما تقلق على أولادك، فهذا يعني أنهم في وقت ما لم يتوافقوا مع توقعاتك، فربما نظرت لابنك على أنه عالم المستقبل، بينما كانت رغبته أن ينضم لفرقة مسرح الهواه. ربما أردت أن تعمل ابنتك عملاً مكتبيًا بينما تعلن هي إرادتها في تعلم النجارة، ربما أردت أن يكون ابنك مهذبًا ومتكلفًا لكنك ترزق بابن لا يستطيع أن يمشي عبر الغرفة دون أن تتعثر ساقاه ويطيح بشيء. بمعنى آخر هناك تعارض دائم بين ما تتوقع وبين ما تنال.

عندما وضعت كل هذه الخطط من أجل مستقبل ابنك فكنت تريده أن يكون سعيداً، وأن يحقق أفضل مما حققته، فالأطفال يستخدمون لتعويض الآباء عما فاتهم تحقيقه، فربما لم تستطع أن تدخل الجامعة في شبابك، لذا فإن ابنك مجبر على ذلك سواء أراده أم لم يرده. فأنت تريد أن ترى فيه تحقيق حلمك القديم، ومهمة ابنك أن يحقق ذلك لك، ولكن سوء الحظ يتمثل في أنه كان يريد الانضمام للشرطة، لذلك فعندما تضع خططاً لمستقبل ابنك تأكد جيداً من دوافعك. ما الذي ستستفيده إذا أصبح ابنك طبيباً؟ هل تتوقع أن يعاملك الجيران باحترام أكثر؟ هل ترى أن أصدقاءك سيحسدونك؟ لماذا تعترض على أن ابنتك تريد أن تتعلم النجارة؟ أم لأن الجيران سيسخرون منك؟ هل لأن أصدقاءك سيشفقون عليك؟

وفي خضم كل هذه الأفكار لا تنسَ أن لأطفالك شخصيتهم الخاصة، وطبقًا لهذه الشخصية سيحاولون أن يحددوا طريقهم في الحياة وهذا فقط عندما تمنحهم الحرية ليفعلوا ذلك. إذا حاولت أن تضع ابنك في قالب لا يتفق مع شخصيته، فسيكون بينكما شجار دائم، ومواجهات وصدم للأبواب، ووقت غير سار بصفة عامة، أو سيكون بينكما سلام وهدوء في الظاهر، فقد تكتشف أن ابنك يوافقك فيما تقول، ثم يذهب ويفعل العكس تماماً من خلفك.

ربما كانت نيتك حسنة، لكن لا توجد طريقة تنقذ بها أولادك من التألم عندما يكبرون، فيجب عليهم أن يمروا بتجاربهم الخاصة كي يتعلموا. يمكنك أن تنصح وتساند أطفالك بحيث لا تحاول أن تخطط حياتهم بدلاً منهم.

ومن وجوه كثيرة يبقى الأولاد غرباء عليك، مثلما كانوا وقت ولادتهم حتى لو كانوا مشابهين لك من حيث الشخصية، والمظهر وما إلى ذلك، لكنهم أيضًا يختلفون عنك في وجوه أخرى، لذلك فلا يمكن توقع تصرفاتهم.

ولهذا فبدلاً من القلق على أولادك، يمكنك أن تساعد على إبراز أفضل ما فيهم، واكتشاف وتطوير كل مواهبهم وإمكانياتهم مهما كانت.

إن كونك أبًا تعد مهمة عامة وليست خاصة، فيمكنك أن تعلمهم الصبر كي يستطيعوا الخروج من المواقف الصعبة بعد ذلك في حياتهم، كما يمكن أن تمنحهم الوقت ليفهموا أن هناك من يهتم بهم، وبذا يصبحون قادرين على الاهتمام بالآخرين بعد ذلك. يمكنك أن تمنحهم الحب لأن هذا هو النبع الذي ستقوم عليه حياتهم المستقبلية. يجب أن تعاملهم بالاحترام، لأن هذه هي الطريقة الوحيدة التي يتعلموا بها أن يحترموا أنفسهم ويحترموا الآخرين. عامل ابنك كما تريده أن يعاملك.

ولا يعني كل هذا أنه يجب عليك أن توافق على أي مطلب يطلبه ابنك، وأنه يجب عليك تجنب العراك بأي ثمن، ولكن كن أمينًا مع طفلك وضع في حسبانك أن الأطفال يخافون بسهولة، لأنهم حديثوا عهد بالحياة، والعالم. استمع لهم ودعهم يعبرون عن رأيهم، وإن كان ذلك ممكنا فحاول أن تجد حلاً وسطًا يحقق آمالك وآمال ابنك في آن واحد، وإن أردت حقًا السعادة لابنك فخذ الموضوع بجدية، وحافظ على التواصل طوال الوقت، مهما حدث، فيمقدروك المساعدة والمساندة فقط إذا كنت متفتحًا وراغبًا في الاستماع لهم رغم اختلاف آرائك مختلفة.

وأيا كانت القيم، أو السلوكيات التي تريدها لابنك، فيجب عليك أن تكون قدوة، فلا تنتظر أن يكون ابنك صبوراً، إن كنت تفقد أعصابك في كل فرصة، لا تتوقع أن يحبك ابنك إذا لم تظهر له الحب، ولا تنتظر أن يكون ابنك شجاعًا إذا كنت أنت جبانا، فالأطفال يقلدون ما يرون، ويعكسون ما يحدث في البيئة المحيطة، وأنتم كآباء أقرب الناس لحياة أولادكم لفترة طويلة. إذا كنت سعيداً بنفسك، فيمكنك أن تساعد أولادك ليرضوا عن حياتهم سواء انتهى بهم الأمر أن يكونوا أساتذة جامعة، أو كناسين للطرق.

إذا أردت الحب وليس فقط العرفان من أولادك، فتوقف عن القلق وساعدهم على إبراز أفضل ما فيهم. اعترف بأنهم أشخاص لهم شخصيتهم المستقلة، واحترمهم كأشخاص لهم حقوقهم. لا تضيع وقتًا أكثر من هذا في القلق عليهم. تحدث إليهم لتكتشف سبب المشكلة. استمع لما يقولونه دون أن تصدر أحكامًا، وحاول أن تتوصل إلى حل معهم فالقلق على الأولاد يعد إشارة لوجود خلل في عملية الاتصال بينكم، ولأنك الناضج الوحيد، فافعل شيئًا حيال ذلك.

## زوجتي لا تفهمني

الجمل التي تبدأ بكلمة «لو كنت» دائما تصدر من أشخاص يلومون الآخرين على مشاكلهم، فلأنهم غير مستعدين لتحمل مسؤولية تعاستهم الخاصة يبحثون عن المذنب في مكان آخر، فعندما تحدث مشاكل وترى شخصًا كهذا يبتسم، فغالبًا يكون ذلك لأنه فكر في شخص يحمله المسؤولية.

فإذا تزوجت امرأة أخرى، فغالبًا ما تجلس، وتخبر صديقًا لك بأنك أسأت الاختيار. ما هي المشكلة الحقيقية؟ هل توقفتما عن تبادل الحديث؟ هل توقفتما عن عمل الأشياء سويًا؟ هل تشعر أن زوجتك لا تساندك في خططك للمستقبل؟ كل هذه الأشياء كانت على ما يرام في بداية الزواج، فقد اشتريتما منزلكما الأول معًا، ثم رزقتما بأولاد، وحصلت على وظيفة أفضل بعد فترة، والآن اكتشفت أن الأشياء فقدت مذاقها، فكل شيء أصبح متوقعًا، وسيطرت الرتابة على حياتك.

أحد الأشياء التي يتسبب فيها عيشكما معًا أنكما تصبحان أقل نشاطًا، فعندما تكون أعزب، يتعين عليك أن يكون لك زمام المبادرة لتصنع المتعة لنفسك، ويكون عليك أن تخرج وتُكَوِّن صداقات إذا أردت ألا تكون وحيداً، ومتى وجدت شخصاً يشاركك حياتك، فلا تكون بحاجة لهذه النشاطات، فقد أصبحت لك شريكة حياة تحبها وتبدآن في التعرف على بعضكما البعض، لذا فلديك الإثارة الكافية في البيت، ثم تكافحان خلال المشاكل المادية وتربيان الأولاد، وتخططان لحياتكما ومستقبلكما، ودون أن تدري يصبح عمرك خمسة وأربعين عاماً، وتصبحان شخصية منزلية وتستقر حياتكما كزوجين، فالراحة موجودة لكن الإثارة قد ذهبت، فقد انتهت الواجبات ولم يبقَ لك إلاَّ الفراغ.

وليست زوجتك فقط هي التي أصبحت مملة، فأنت نفسك قد فقدت بريقك. تذكر أن ما تراه من الآخرين عادة ما يكون انعكاسًا لما أنت عليه، فإذا رفضت أن تحدث زوجتك في أمور تهمك، فسينهار الاتصال بينكما في النهاية، إن لم تحاول أن عمل أشياء جديدة معها، فستصبح الحياة مملة.

لا جدوى من الندم على اختيارك لزوجتك، ففي هذا الوقت كان هذا هوالتصرف الصحيح، فقد احتجت لها واحتاجت لك لأي سبب كان، ولذلك ارتبطتما، لكن العلاقة تتغير عبر السنين، فهناك أوقات سيراودك فيها الحنين إلى فترة السعادة الأولى للزواج.

وإقامة علاقات أخرى مع نساء غير زوجتك يتسبب في أكبر الضرر لعلاقتك الزوجية، حيث تفقد زوجتك الثقة فيك، وتشك في أمرك كلما خرجت من المنزل، فنحن لا ننصح باللجوء لذلك، ولكن إذا استحالت العشرة بينكما، فالطلاق أفضل من العلاقات غير الشرعية.

عندما تشعر بالندم بسبب زواجك - طالت أم قصرت مدة هذا الزواج، فإليك أحد اختيارين: إما أن تجعل الزواج يستمر، أو تنهيه، أما الجلوس متمنيًا لو اتخذت قرارًا مختلفًا منذ عشرين عامًا، فلن يحل المشكلة. اتخذ قرارك كماتريد واسعَ لتنفيذه بكل جهدك ابدأ في تغيير نفسك ثانية، اشغل نفسك بأشياء جديدة، اتخذ هوايات جديدة، وستشعر أنك تعود للحياة مرة أخرى.

إذا أردت أن تبدأ بداية جديدة مع زوجتك فابدأ في التحدث إليها مرة أخرى قل لها أنك تشعر بأنكما في منعطف، تريد تغيير ذلك. اهتم بما تفعله وهذا يعني أن تضع جريدتك جانبًا عندما تتحدث إليك، صرِّح بأشياء عن عملك وعن نفسك.

وإذا حرصت على إنهاء العلاقة، فعليك في النهاية أن تتحدث مع زوجتك في الأمر أيضًا. لذا لا تتحسر لأنك لا تستطيع الفكاك من زيجة لم ترد الاستمرار فيها. افعل شيئًا، تنقصك راحة البال الآن فأنت

بالتأكيد ستمر بأوقات عصيبة حتى يتم الطلاق. والانفصال أحد أصعب الأشياء إن كنت مهتمًا بالطرف الآخر، فإذا رأيت أنها الطريقة الوحيدة لعلاج الموقف الراهن، فقم بها في أسرع وقت ممكن فلا معنى لإطالة المعاناة.

## أشعر بالفزع بسبب خطأ ارتكبته

ليس هناك ما يخجل في الأخطاء، فهي تحدث لنا جميعًا بشكل متكرر، والأخطاء ضرورية كي لا نقف في مكاننا بلا حراك، فهي تساعدنا على التقدم ، واكتساب مهارات جديدة وزيادة معلوماتنا.

والأخطاء أحد المقومات الأساسية في عملية الحياة، لذا فإذا ارتكبت أخطاء، فهذا يعني أنك نشيط وأنك حي. تقبل الأخطاء كجزء من عملية التعليم المستمر التي تلعب دورًا في جعلك أفضل شخص ممكن.

استغل الأخطاء لصلحتك، وإذا ارتكبت خطأ، ففكر فيه بتأنٍ، وابحث عن سبب المشكلة.. لِمَ حدث الخطأ؟ هل تصرفت بدون تفكير؟ هل توترت طويلاً وبالتالي فقدت ماكنت تريده؟ هل كنت عصبيًا في ذلك الوقت وأخذت في التخبط؟ ومتى عرفت السبب وراء ذلك يكون من الأسهل جدًا أن تتفادى الأخطاء في المستقبل عندما يحدث موقف مشابه. إنه لمن مصلحتك أن تنظر عن قرب لتعرف أين الخطأ، وعندما تحلل الخطأ تحليلاً شاملاً فخزِّنه في ذاكرتك تحت بند الخبرة، فالأخطاء موجودة لتساعدنا لا لتعاقبنا.

ليست كل الأخطاء لا رجوع فيها. إذا اشتريت حذاءً وعند وصولك إلى البيت اكتشفتِ أنه غير متناسق مع لون ثوبك، فيمكنكِ إعادته للمحل،

ومن هذا تتعلمين أنه يجب أن تأخذي الثوب معك عندما تحاولين شراء حذاء يتوافق معه لتتجنبي الكثير من المضايقات.

فإذا جلبتِ لنفسك الخزي في الماضي، فربما فعلت هذا دون عيب فيك. ربما سألتِ إحدى صديقاتك عن زوجها لتكتشفي أنهما انفصلا من أسبوعين، أو اتهمت ابنك بشيء ، ثم اكتشفت بعدها أنه لم يرتكبه. في هذه الحالة يجب أن تعتذري، فالاعتراف بالحق فضيلة.

ومعظم الوقت لا تكون أخطاؤنا بالسوء الذي نظنه، فيمكن أن تنسى نقل رسالة من صديق إلى شخص ما، ثم اكتشفت بعدها أنهما تقابلا صدفة، وأن الرسالة وصلت بأي حال. ربما نسيت أن تجرى مكالمة هاتفية حول صفقة عمل، ثم اكتشفت بعدها أن الموضوع قد انهار ككل. نحن غالبًا ما نخجل من أشياء بسيطة لا تهم الآخرين.

لا توجد طريقة تتفادى بها ارتكاب الأخطاء أساسًا، وبمحاولتك الوصول للكمال، فإنك تحمِّل نفسك عبئًا يمكن أن يقصم ظهرك، تساهل مع نفسك وتسامح معها، فتكرار لوم النفس يؤدي للاكتئاب، وهذا لن يفيد على الإطلاق، لأنه يمنعك من أن تحاول مرة أخرى، وأن تكون أفضل في المرة القادمة. إن كنت تريد أن تؤدي لنفسك خدمة، فترفق بنفسك.

إذا كانت هناك إهانة توجه لك في كل مرة ارتكبت فيها خطأ وأنت صغير، فلا تواصل هذه العادة السخيفة، وكون هذا حدث في الماضي، فلا يعنى أنه يجب أن يحدث في المستقبل، أيضًا، ولديك الخيار الآن إما أن تسير حسب الطريقة القديمة، أو تغير القواعد. لماذا تجد صعوبة في أن تسامح نفسك؟ هل كانت خطيئة عظمى أن ترتكب أخطاء وأنت طفل؟

هل كنت تلام لأنك لم تبذل جهداً كافيًا إذا ارتكبت خطأ؟ أم هل كنت تُتهم بأنك ارتكبت شيئًا عن عمد بينماكنت فقط مهملاً؟ إذا كان هذا هو المناخ الذي واجهته، فربما تصبح الآن مثقلاً بضمير يقظ جداً يجعلك تشعر تلقائيًا بالذنب إذا ارتكبت أي خطأ، رغم أن محاولة التخفيف من وطأة الخطأ مهمة صعبة، لكن يمكن القيام بها. كل ما تحتاجه هو كثير من الإصرار، وفي كل مرة تضبط فيها نفسك تفكر في خطأ ارتكبته، فكر في الموقف كأنه تقرير.

لنفترض أنك مدير مكتب، ونسيت إلغاء أحد المواعيد، وفجأة وجدت ثلاثة أشخاص يظهرون، ويريدون مقابلة رئيسك الذي كاد ينصرف لتوه لحضور أحد الاجتماعات، وهنا يكون على رئيسك أن يشرح الموقف، ويتضايق الزوار لكنهم ينصرفون في النهاية، ولا يُسر المدير بأدائك على أبسط الفروض، فتعتذر له.

وبعد أسبوع يظل الموضوع على بالك وبين الحين والآخر تشعر بتأثير هذا الإحساس السخيف على معدتك و باحمرار وسخونة في وجهك، ثم تشاهد نفس المشهد مرة أخرى، الزوار الثلاثة في المكتب ورئيسك يشرح لهم الأمر بينما أنت تعاني من الخجل الشديد، وإنه من المستحيل عمليًا أن تمنع هذه الأفكار والمشاعر من التزايد، لذا لا تقاومها، واسمح لها بالدخول إلى عقلك. اكتب لنفسك ملحوظة كهذه: «يوم الاثنين الماضي نسيت أن ألغي أحد المواعيد وأنا الآن أتخذ خطوات لمنع هذا الخطأ من أن يتكرر، أنا الآن أدوِّن الأشياء التي يجب عليَّ القيام بها أثناء اليوم وأراجع هذه الملاحظات بانتظام، ومستواي يتحسن يوميًا».

وفي كل مرة تجد نفسك تشعر بالذنب، أو الخجل حول هذه الحادثة، اقرأ هذه الملحوظة. اشغل تفكيرك بالحل وليس بالخطأ، وإذا تعاملت مع الأخطاء الماضية بنفس الطريقة، فستلاحظ أن الأحاسيس السيئة مثل الشعور بالذنب، أو الندم تتلاشى أسرع وتجد لديك طاقة متبقية تمكنك من التقدم إلى أشياء أكثر إيجابية.

## أشعر بالذنب بسبب ظلم وقع مني في حق شخص ما

يحدث أحياناً أن تظلم شخصاً ما لأنك فقط تحت ضغط، أو في حالة مزاجية سيئة، واضطر هذا الشخص أن يتحمل عبء ذلك، وفي نفس الاتجاه يمكن أن يجرح مشاعرك شيء تقوله زوجتك لدرجة أنك تهاجمها بشكل عنيف، وتسعى لمهاجمة نقاط ضعفها، ويمكن للحظات الانفعال هذه أن تفسد العلاقة بينكما، لذا فمن الضروري أن تعتذر عما قلته. لا داعي أن تذل نفسك أو تنفعل، لكن بالتأكيد تحتاج أن تتحدث معها في الأمر على الأقل لتفسر ما الذي جعلك تنفجر فجأة غاضباً، لا تتوقع أن تسامحك فور اعتذارك، فالتئام الجروح يأخذ وقتاً وتحتاج العلاقة لوقت كي تعود لطبيعتها، وكلما زادت نسبة فقدان الأعصاب، استغرق شريك حياتك وقتاً أطول كي ينساها.

إذا كنت تعاني من تقلب المزاج، وإذا داومت على التلفظ بعبارات سلبية، وجارحة لكل من حولك، فأنت تجازف بعلاقاتك خاصة إذا وصل الأمر إلى الإهانة.

ليس هناك ضرر من المناقشات الساخنة طالما أن الأمر لا يصل إلى حد، إهانة أو تسفيه أو اتهام الطرف الآخر، وأبسط طريقة لتفادي

ذلك هو أن تبدأ عباراتك بكلمة «أنا» بدلاً من «أنت» قل «أنا أحسست بالغضب حقًا عندما تركتني أنتظر لمدة ساعة هذا الصباح»، بدلاً من «أنت لا يعتمد عليك إطلاقًا» قول «أنا أجد صعوبة حقيقية في تحمل عصبيتك» بدلاً من «أنت فظ بشكل لا يحتمل والجميع يكرهونك، فبالتعبير عن مشاعرك بهذه الطريقة تعكس صورة عما يحدث بداخلك، عندما يتصرف الطرف الآخر بطريقة معينة. قل مثلا لقسم المبيعات «أنا غير راضٍ إطلاقًا بالبضائع التي أرسلتها لنا» بدلاً من «إن بضاعتكم كالنفايات».

عبر عن النقد أو الشكوى بطريقة مقبولة. إذا حاصرت الطرف الآخر في ركن بالطريقة التي تعبر بها عن نفسك، فستكون النتيجة غير مرضية، فالإهانة والعنف يولدان الألم والانتقام، فإذا كنت تنتظر الاحترام والتفاهم، فعليك أن تمنحهما أولاً.

ولا يعني كل ذلك أنك موجود في هذه الحياة لتكون ما يريده الآخرون . لديك كل الحق أن تكون كما أنت في هذه اللحظة، وما أريد قوله هو أنك إذا عانيت من مصاعب مع الآخرين، فاعتبر أي شعور علامة لك لمراجعة سلوكياتك، والشعور بالذنب قد أدى الغرض، ويمكن التخلص منه عندما تبدأ في التفكير في نفسك، ويجب أن يكون الشعور بالذنب أول خطوة في تطورك الشخصي، تجاه كل شيء ولا يجب أن يكون رفيقك الدائم، وفي النهاية سيكون الحكم عليك بناء على ما تحققه، وليس بقدر شعورك بالذنب تجاه عيوبك، والقرار لك حول كيفية معالجتك للشعور بالذنب، سواء سمحت له بأن يجذبك لأسفل، أو استخدمته للتوصل لطرق جديدة.

الشعور بالذنب والندم أعباء لا داعي لها، وكثير جداً من الناس يتحملون تلك الأعباء طوال الوقت معتقدين أن قدرهم في الحياة هو أن يعانوا، وهذا يظهر لأنهم يؤمنون بالمعاناة بدلاً من السعادة وبالشر بدلاً من الخير.

ملحوظة : *من المقرر للأشياء أن تسير على ما يرام.*

إذا ظلمت أحداً، فكن أميناً واعترف له بذلك. حاول تقويم الأمور إن كان هذا ممكناً، إذا لم تستطع أن تعوض هذا الشخص عما فعلت، فيمكنك دائماً أن تساعد شخصاً آخر بدلاً منه. هذا ليس تكفيراً عن الذنب بقدر ما هو تحسين فعال للنفس، لا حاجة لاحتقار النفس أو الشعور بالعار، أو الاكتئاب. تعلم من أخطائك السابقة وافتح صفحة جديدة.

لا تيأس إذا لم تنجح على الفور، فقد استغرقت سنين عديدة لتصبح ما أنت عليه اليوم وأي تغيير تريده سيحتاج لوقت كذلك وطالما أردت التغير، فسيكون بإمكانك أن ترى التغيير يسير في اتجاه النجاح، وستحب نفسك أكثر لأنك حققت هدفك، فأنت تستحق هذا، لذا ابذل جهدك.

## لو منحني أهلي تعليماً أفضل لربحت الآن المزيد من المال

ولأصبحت أسعد مما أنت عليه الآن، أليس كذلك؟ ما تريد قوله هو أن سعادتك تعتمد على قدر معين من المال، وهو ليس متاحاً لك لأنك لم تتلق إعداداً تعليمياً صحيحاً عندما كنت صغيراً، لذا فتعاستك الحالية سببها خطأ ارتكبه والدك في الماضي.

وفي الظروف الحالية لا يمكن أن تكون سعيداً، فأنت تضع شروطًا معينة للحياة، وإن لم تتحقق، فلن تفكر في الأمر، ولكن تجلس في ركنك صامتًا عابسًا. لكن الحياة لا تسير هكذا، بل على العكس تمامًا، فعندما تكون سعيداً ستكسب المزيد من المال، فيجب أن يتواجد التفكير الإيجابي والسعادة أولاً، ثم يتبعهما تلقائيًا الصحة والثروة والعلاقات الطيبة مع الآخرين.

عندما تكون سعيداً، تكون هادئ الأعصاب وتصبح ملهمًا لأنك لديك الوقت لتسمع صوتك الداخلي، وكل صفاتك الطيبة ستبرز على السطح وتساعدك على تحقيق أهدافك. اسعَ بثقة لأي شيء تريده سواء كان تعليماً أفضل أو مالاً أكثر. ليس الوقت متأخراً أبداً فالسن لا يهم، فإذا وجدت أمنية، فستجد أيضًا طريقة لتحقيقها، فالقلق بشأن المادة شيء يمكننا جميعًا الاستغناء عنه، ومن المشروع بالتأكيد أن ترغب في الثراء، فأنا شخصيًا لا أرى أي ميزة في الفقر، فلو كنت فقيراً لن يكون لديك ماتعطيه، والذين يحتقرون المال هم الذين لا يملكون منه شيئًا، السبب واضح ومقنع، وأنت تنجذب إلى ما تحب فقط، فإذا كنت لا تحب المال فإن أسلوبك هذا سيضيع كل الفرص لجمع المال، وإذا كان تفكيرك كله في الفقر، فستصبح فقيراً.

وحالتك المالية إلى حد ما محكومة بطريقة تفكيرك، ومثلها صحتك وعلاقاتك ونجاحك الشخصي والمهني، وإذا كان لديك المال فيمكن أن تصبح مثالاً إيجابياً، ليس هذا فقط، بل يمكنك أن تستخدم المال لتساعد الآخرين. أنا أجد هذا أنفع بكثير من إعلان تضامنك مع الفقراء.

ومن المقدر أن تجد حلولاً للمشاكل في هذه الحياة، وهذا أيضًا يسرى على أمورك المالية. إذا كنت تريد أن تستمتع بالحياة، فعليك أن تكون مستقراً ماديًا.

ويجب أن يكافأ العمل الجاد بمكافأة مجزية، لذا فإذا كنت لا تتلقى المال الكافي في الوظيفة التي تشغلها الآن وتظن حقًا أن هذا سببه نقص في التعليم، فسيكون عليك أن تفعل شيئًا وأنت الآن مؤهل أكثر لكى تنجح في تحسين مستواك التعليمي عما كنت عليه وأنت أصغر سنًا، فالآن لديك الدافع ولديك النضج الكافي لتنجح في ذلك. إذا أردت أن تحصل على مؤهلات إضافية، فستحصل عليها والشخص الوحيد الذي يمكنه أن يمنعك من الحصول على هذه الشهادة، أو الدرجة العلمية هو كالعادة أنت.

وليس بالضرورة أن يكون جمع المال مرتبطًا بمؤهلات معينة، فالعالم ملئ بأناس مؤهلين على درجة عالية، ولكن لا يؤدون عملهم كما يجب. عليك أن تحب ماتعمله كي تتقنه. إذا كانت الأم لا تحب أن تكون أمًا، فلن تجعل أولادها سعداء، وإذا كان هناك محاسب لا يحب الأرقام، فلن يصل إلى القمة في مهنته. لكي تكون ناجحًا عليك أن تكون في توافق مع ما تعمله وأن تكون قادراً على الاستغراق التام في عملك. والناس السعداء في عملهم يشعرون أنهم متحكمون أكثر في حياتهم وهم أقل عرضة لمشاكل الضغط النفسي.

ومن المهم أن تعرف نفسك جيداً إذاأردت جمع المال. يجب أن تعرف أين تقع نقاط قوتك كي تدخل مجالاً وتستطيع استخدامها فيه

على أكمل وجه، فالشخص الذي يجيد البيع يكون قادراً على بيع أي شيء من ألواح الزجاج وحتى بطاقات المعايدة، والشخص الذي يحب المخاطرة سينجح كسائق سيارات السباق، أو كبديل لتأدية المشاهد الخطرة في السينما أو كمحصل للضرائب.

إن اختيارك للوظيفة ينبئ بالكثير عن شخصيتك. انظر للوظيفة التي تشغلها الآن. إذا حصلت عليها بنفسك، فستعكس تفكيرك في نقاط قوتك. وإذا اخترت عملاً أقل من قدراتك، فهذا يعكس نقص ثقتك بنفسك. فلن ترى في نفسك القدرة أن تسعى لعمل أفضل لأنك لم تثق في قدرتك على ذلك، وفي كثير من المكاتب تجد موظفين ينظرون لرئيس العمل ويفكرون أن بإمكانهم القيام بعمله، لكنهم أبداً لا يتقدمون لهذه الوظيفة عندما تسنح الفرصة. هذا بسبب شكهم في قدراتهم من ناحية، ومن ناحية أخر ى خوفهم من الإحباط. «ماذا لو تقدمت للوظيفة ولم أحصل عليها؟ ألن يجعلني ذلك أشعر بالمهانة لفشلي؟ أو «ألن ينظر الموظفون لي الآن بسخرية إذا تقدمت لهذه الوظيفة»؟ ربما تحس بالإحباط لأنك لم تحصل على الوظيفة، ولكنك على الأقل حاولت. إذا كنت ترى أن بإمكانك أن تفعل أكثر مما تفعله في مركزك الحالي، فأنت مدين لنفسك ببذل الجهد كي تصعد لأعلى، وبتقدمك لوظيفة أفضل تظهر ثقتك بقدراتك الخاصة، وقد أوضحت وجهة نظر مهمة سيلاحظها الآخرون، فعليك أنت وحدك إعلان مدى تفوقك، فالتواضع يعطل حياتك العملية، تأكد من أن رئيسك يعرف بإنجازاتك وتأكد من أنه يعرف أنك تهدف إلى مرتبة أعلى، وهذا يشمل سعيك للترقية، وإن لم تحصل على تلك الوظيفة في مكان آخر، فكر في أنهم هم الخاسرون وليس أنت، فهم سيخسرون

زميلاً ومديراً كفؤاً وملتزماً، ولابد أن تظهر فرصة أخرى بسرعة إن لم يكن في نفس المكان، ففي شركة أخرى. كل ما عليك فعله هو أن تثابر، وعندها لا يمكن أن تفشل.

عندما تقرر أن تتقدم لوظيفة أفضل، فأنت بذلك قد قطعت نصف المسافة، وتصبح المسألة مسألة وقت فقط حتى تظهر الوظيفة المناسبة.

**السيناريو**

أنا أسعى للقمة. أنا واثق من نفسي، وأتأقلم بسهولة مع عملي. أنا مستعد للتطوّر أكثر واقتحام مجالات جديدة. لا يمكن لشيء أن يوقفني، أنا أنظر لنفسي بشكل إيجابي.

أنا أدرك رغبتي في التقدم، لذا فأنا متيقظ بشدة لأي فرص جديدة تظهر.

أنا أثق بنفسي وبقدراتي، وأي وظيفة أعلى تمثل لي تحدياً ممتعاً، أنا أسعى للقمة بثقة، وحقيقة أنني أبحث عن وظيفة أفضل تدير عجلة الحظ بالنسبة لي. الوظيفة المناسبة في طريقها إلي.

**الصيغة المختصرة**

أنا أسعى للقمة، والوظيفة المناسبة في الطريق إلي بالفعل.

## الوحدة

- أجد صعوبة في اكتساب أصدقاء جدد.
- أجد صعوبة في التحدث عن مشاعري.
- لا يبدو أن هناك من سيساعدني عندما أحتاج إليه.
- إذا قال لي شخص ما «أهلاً» فأنا أرتبك في الإجابة.
- أشعر بالتعاسة بمفردي.
- أعتقد أن الآخرين يكرهونني.
- شريكي تركني مؤخراً.
- أنا شخص ودود، لكني لا أزال وحيداً.

لماذا أنت وحيد؟ الوحدة معاناة يُنزلها المرء بنفسه ذاتيًا، فأنت وحيد لأنك تختار أن تكون وحيداً. حتى لو كنت تعيش في قرية ليس بها سوى ساكنين اثنين وكلب واحد، فلديك شخصان يمكنك التحدث إليهما، فإن كنت تعيش في مدينة كبيرة، فهناك أشخاص أكثر يمكنك التواصل معهم مثل جيرانك، أو الأشخاص الذين يسكنون في الطابق العلوي، أو في المنزل المقابل، أو الأشخاص الذين يتطلعون للتحدث مع شخص ما. فأنت محاط بأشخاص يمكنك الاتصال بهم والخروج معهم، وقضاء وقت ممتع بصحبتهم. هناك آلاف الأشخاص في الخارج ينتظرون منك أن تتصل بهم، أو تمر عليهم للتحدث معاً. مرة أخرى، الأمر كله عائد إليك.

يجب عليك أن تخرج وتظهر نفسك، يجب عليك أن تتواجد للمشاركة، للصداقة، أو للحب. عليك أن ترحب بالناس في حياتك، فإذا ابتعدت عن العالم وحبست نفسك مع التليفزيون وكيس الشيبسي ذي الحجم العائلي، فلا تفاجأ بأنك وحيد، فقد نسي الناس وجودك.

قد لا يرغب الناس في الاتصال بك لأنك أصبحت مملاً، فإذا كانت اهتماماتك في الحياة مقصورة على الحلقة التالية من المسلسل الجاري، فإن قيمتك كشريك في الحوار تقترب بسرعة من الصفر. أنت لا تجد شيئًا تقوله لأنك لا تتفاعل مع الحياة.

ملحوظة : ***الشخص المهتم (بما حوله) هو شخص جدير بالاهتمام.***

الشخص الذي يجلس طوال الوقت أمام التليفزيون ممل، مثله مثل برنامج التليفزيون. لا تقل لي إنك حاولت أن تتغير، في حين أن كل ما قمت به هو الخروج من الباب الأمامي لتلتف عائدًا عندما اعتقدت أن ساعي البريد عبس في وجهك. ذلك لا يعد محاولة جادّة.

ولنفنّد التصريحات السابقة واحدة تلو الأخرى.

## أجد صعوبة في اكتساب أصدقاء جدد

دعنا نحدد هذه العبارة، فهل يرجع ذلك لأنك خجول جدًا؟ أم لأنك لا تقابل شخصيا ت جديدة مما يجعل اكتساب الأصدقاء الجدد شيئًا صعبًا؟ بناءً على أي من الحالتين ينطبق عليك، سيكون عليك العمل إمّا على ثقتك بنفسك، أو قائمة اجتماعياتك.

فإذا كنت خجولاً، فهل كان هناك وقت ما عندما كنت أكثر ثقة بنفسك؟ ما الذي حدث في حياتك وجعلك تفقد ثقتك بنفسك؟ اجلس وفكّر في الأمر. هل تتذكر كيف كانت حالتك عندما كنت متفتحًا وأكثر ثقة بنفسك؟ لو كانت لديك ثقة بالنفس على الإطلاق (حتى لو كان ذلك عائدًا لعدّة سنوات مضت)، فإنها لا تزال بداخلك ويمكن إحياؤها مرّة أخرى. جرّب مايلي:

• استرخ.

• عُدْ بتفكيرك للوقت الذي كنت فيه واثقًا من نفسك. استرجع الأشياء التي كان يمكنك فعلها عندئذ. استرجع في خيالك نجاحاتك الماضية. ليس بالضرورة أن تكون هذه النجاحات في علاقة ما، يمكنها أيضًا أن تتعلق بأمور أخرى، طالما أنك تصرفت بطريقة واثقة، وحققت ما كنت تريد تحقيقه.

املأ عقلك بهذه الصور للنجاح الماضي، لكن بدون حنين للماضي. استخدم نجاحك الماضي كمقوٍ للثقة. استخدمه لتثبت لنفسك أنك في قرارة نفسك، شخص ناجح وبالتالي شخص واثق.

ملحوظة : ***ما يمكنك فعله مرّة يمكنك فعله مرة أخرى.***

تخيل الثقة وسوف تحصل على الثقة. سيلاحظها الآخرون وسيستجيبون لك بطريقة أكثر إيجابية، فكما نعلم أن الجميع يحبون الفائز. فإذا فكرت كشخص واثق، فأنت تتصرف كشخص واثق، وسيعاملك الناس كشخص واثق، فطريقتك في التفكير، ستجعل في النهاية ثقتك بنفسك تصبح حقيقة واقعية في التو واللحظة.

فهل لم تشعر أبدًا بالثقة بالنفس؟ إن كنت متأكدًا أنك لم تحقق أي شيء إيجابي مطلقًا، فلن يكون هناك شيء على الإطلاق قد أعطاك الشعور بالثقة بالنفس، فربما تكون بدايتك في الحياة صعبة. ربما كان أبواك قليلاً الصبر وكانا يسارعان بالإجابة في كل مرة يسألك شخص ما أي سؤال. في هذه الحالة. ضع الماضي وراءك، لأن هذا هو مكانه الصحيح، وإمعان التفكير فيه مضيعة للوقت، ولتفهم أنك الآن مسيطر

على الوضع، فيمكنك تغيير حياتك ويمكنك التخلص من سلوكك القديم. كل ما عليك فعله هو أن تقرر أن تبدأ بداية جديدة، وذلك بالفعل هو نصف المعركة.

إن لم يكن هناك أي نجاح في حياتك، فيجب عليك أن تخترع نجاحًا. خذ (مثلاً) موقفًا شعرت فيه أنه كان يمكنك التصرف بشكل أفضل إذا كان لديك المزيد من الثقة بالنفس، وعش هذا الموقف مرة أخرى بطريقة إيجابية. جرب ما يلي :

- استرخ.
- أغمض عينيك، واسترجع ذلك الفيلم القديم، لكن هذه المرة أنت في دور البطولة. تصور نفسك كفائز سعيد وواثق، كشخص مسيطر على الوضع عندما يتحطم ويختلط كل ما حوله، كشخص يتأقلم مع أي شيء يحدث، كشخص يحب الآخرين ويحبه الآخرون.

ولمساعدة نفسك، لاحظ الأشخاص الذين يجدون سهولة في القيام بالأشياء التي تسبب لك المشاكل. انظر كيف يتصرفون ويتكلمون ويتحركون. فكر في الأمر وتكيّف معه حتى يصبح مقبولاً بالنسبة لك، ثم تخيل نفسك تعالج ذلك الموقف الصعب بسهولة. انظر لنفسك على أنك الزميل المحبوب، الشخص المثير للاهتمام، الصديق الوفي.

فلا عيب في أن تكون ناجحًا، أو واثقًا من نفسك، فذلك لا يشبه أن تكون متكبرًا أو مستبدًا أو عدوانيًا. كونك واثقًا يعني أنك تعرف ما تريده من الحياة ،وتحب نفسك بما يكفي لأن يجعلك تبذل الجهد للحصول على ما تريد. كونك واثقًا يعني تحقيق ما تريده بطريقة إيجابية لك وللآخرين.

احمل السيناريو معك، اقرأه بانتظام، كلما استطعت حتى تحفظه عن ظهرقلب. ابدأ بالمهام السهلة، انظر إلى الآخرين، انظر إليهم وجهًا لوجه وابتسم لهم (إذا كنت تحبهم). سيدهشك كم الابتسامات التي ستحصل عليها في المقابل، وإذا لم يبتسم لك شخص ما في مقابل ابتسامتك، فلا تقلق بشأن ذلك، فأنت الآن قد قابلت شخصًا خجولاً كما كنت أنت في الماضي.

أما إذا كانت قائمة اجتماعياتك هزيلة، أو منعدمة، فهل أنت مشغول جدًا بعملك ولا تجد وقتًا للاجتماعيات؟ إن أهملت حياتك الخاصة في سبيل عملك، فحدد لك موعدًا مع نفسك للأسبوع القادم. اجعل سكرتيرتك تسجل في مذكرتك أن لديك اجتماعًا مهمًا يوم الأربعاء القادم الساعة السادسة مساءً مع (س) ، أكد على الالتزام به، فإن كنت أنت السكرتير وكانت حياتك الخاصة تعاني بسبب أعباء العمل، فافعل نفس الشيء، أعلن بوضوح أنك تحتاج أن تغادر العمل في وقت محدد لأن لديك اجتماعًا هامًا مع شخص مهم، وهو (أنت بالطبع).

عوِّد نفسك ورئيسك على حقيقة أن لك حياة خاصة. عُدْ لبيتك في وقت معقول، فأنت تستحق ذلك. عليك أن توازن بين العمل وبين المرح، وهناك بالتأكيد في الحياة ما هو أكثر من مجرد ساعات العمل، ومن المفيد على المدى الطويل أيضًا أن تنمي حياتك الخاصة، فقد وجد أن الأشخاص ذوي الاهتمامات خارج نطاق عملهم يتأقلمون بشكل أفضل مع التقاعد عن هؤلاء الذين كرسوا حياتهم كلها لعملهم.

اتصل بأصدقائك القدامى، أو جيرانك الظرفاء، أو بعض أقاربك الذين تفضلهم، وادعُهم إلى منزلك. جدد صداقاتك القديمة لأنها تؤدي دائمًا إلى معارف شخصية جديدة بعضها قد يصبح أصدقاء. إذا كنتِ ربة بيت ولديك أطفال، فأكدي على الخروج من المنزل بين الحين والآخر. رتبي مع صديقة، أو جليسة أطفال أن ترعى أطفالك أثناء خروجك. خذي تلك الدورة التي طالما رغبت في أخذها. افعلي ذلك بينما لا تزال لديك الطاقة لذلك، فطالما وقعتِ فريسة «لملازمة البيت» يصبح من الصعب أكثر، فأكثر أن تخرجي من حالة الخمول تلك وتبدئي نشاطاتك.

وبخروجك من البيت سترتاحين قليلاً من الأطفال، وسيرتاح الأطفال منك. من الطبيعي جداً أن تسأمي من الأحباء الصغار، فذلك لا يعني أنك أم سيئة، لكنه يعني أنك تحتاجين لبعض الراحة فقط، فتأكدي من حصولك عليها.

فكلما كنت سعيدة، أسعدتِ أطفالك وزوجك، ولا تصابي بالإحباط الشديد عندما تجدين أن أطفالك يسعدهم فكرة غيابك، فذلك يدل فقط على أن جليسة الأطفال تسمح لهم بمشاهدة التليفزيون قبل أن يقوموا بواجباتهم المدرسية.

**السيناريو**

أنا أتولى أمور حياتي وسعادتي بنفسي. أعلم أنني أستطيع ترك الماضي ورائي، وقد قررت أن أبدأ بداية جديدة.
أنا الآن منفتح على العالم الخارجي. أسمح للآخرين بالتقرب مني بتأنٍ وبلطف، وأساعدهم في ذلك بمقابلتهم في منتصف الطريق. أنا أحب الآخرين ويحبني الآخرون.
أنا شخص ذو قيمة وأفخر بنفسي وبإنجازاتي، ومن الآن فصاعداً سأتحمل المسؤولية الكاملة عن سعادتي، لا شيء يمكن أن يمنعني الآن. ما أقدمه سيعود علي بغزارة، لذا فأنا أقدّم الصداقة والحب.

**الصيغة المختصرة**

أنا أحب نفسي والآخرين، وأجد سهولة في اكتساب أصدقاء جدد.
أو
أنا شخص سعيد، والآخرون يحبون أن يكونوا معي، فأنا لدي الكثير من العطاء.

## أجد صعوبة في التحدث عن مشاعري

قد تكون صديقًا و شريكًا وفيًا، وقد تجيد الاستماع للآخرين وهم يفضون بمكنون قلوبهم لك، أو يتحدثون عن مشاعرهم، لكن إذا أردت لعلاقة ما أن تتطور لمستوى أعمق، فلا يكفي أن تستمع فقط.

فالحديث عن مشاعرك مثل كشف جزء من صميم ذاتك الداخلية. في أول مرحلة من الصداقة يميل الناس لأخذ الحذر من كشف أنفسهم أكثر مما ينبغي، فهم يظهرون مشاعر قليلة «لاختبار الموقف»، فإذا أظهر الشخص الآخر بعضًا من مشاعره، يصبح على استعداد للانتقال للمرحلة التالية التي يتم فيها كشف جزء آخر.

هذه المرحلة التالية، على أي حال، تعتمد على أن يبادلك الشخص الآخر الثقة، فإن لم يحدث ذلك، فإن العلاقة تتوقف بسبب فقدان الثقة المتبادلة، فالأصدقاء يصبحون أصدقاءً عندما يكون هناك توازن جيد بين التحدث والاستماع، بين الأخذ والعطاء، بين الثقة بالآخرين وثقة الآخرين بك، فإن كان أحد الطرفين غير مستعد للتحدث عن مشاعره، فإن الآخر سيشعر بالحرج. فإن لم تستطع السماح لمشاعرك بالدخول في تلك العلاقة، فأنت تجعل الطرف الآخر يشعر بعدم الأمان.

إذا أخبرك شخص ما أنه يحبك، وأنت تحبه لكنك لا تستطيع التعبير عن مشاعرك، فسيشعر هذا الشخص بعد فترة أنه مرفوض. قد تعتقد أنه لابد أن يكون واضحًا له أنك تحبه، لكن في الحقيقة، لا يوجد بديل عن قول ذلك بوضوح.

ملحوظة : ***لا يمكن للآخرين قراءة أفكارك.***

إذا استجمع الشخص الآخر شجاعته ليتكلم بوضوح، فعليك أن تفعل نفس الشيء، فإن لم تستطع ذلك، أو لن تفعل ذلك، فأنت معرّض لخطر فقد ذلك الشخص.

## عندما أكون في حاجة لشخص ما لا أجده

هذه العبارة قد تتداخل مع النقطة السابقة إلى حد ما. إن كنت لا تستطيع الاعتراف بأنك بائس ووحيد، فإن الآخرين سيعتقدون أنك على ما يرام، فلا تتوقع أن الآخرين يمكنهم قراءة أفكارك، فإن كنت تريد المساعدة فعليك الاعتراف بأنك تحتاج للمساعدة، فلن تفوز بأي ميداليات لتمثيلك دور البطل في حين أنك في داخلك تود أن تبكي.

كثير من الناس يخافون من الحديث عن مشاكلهم، لأنهم يعتقدون أنهم سيبدون حمقى إذا انفجروا في البكاء أثناء ذلك.

في بعض الحالات الصعبة، مثلاً عندما يفقد أحد شخصًا عزيزًا، يصبح خائفًا من أنه إذا بدأ في البكاء على فقيده، فإنه لن يستطيع التوقف عن البكاء، وأنه إذا سمح لحزنه الدفين بالظهور، فسوف يستبد به ولن يستطيع التغلب عليه، وهذا توقع مخيف مما يجعله يكبت مشاعره، لوقت طويل في الغالب، وذلك قد يؤدي إلى مشاكل جسدية ونفسية عديدة، وينصح في مثل هذه الحالة باللجوء إلى طبيب مختص، فإن أصبحت لا تستطيع البكاء برغم أنك تمر بتجارب قاسية وتشعر أنك تحت ضغط عاطفي هائل، فابحث عن استشاري جيد ليساعدك في حل مشاكلك.

أما إذا عبَّرت للآخرين عن حاجتك للمساعدة، لكنك لا تحصل عليها، فيتعين عليك أن تفحص أصدقاءك بشكل أدق، فهل هم أصدقاؤك حقًا، أم أنهم يتواجدون فقط عندما يريدون شيئًا منك ويختفون إذا طلبت منهم معروفًا؟

فكر في الأمر. ماذا تعتقد أن يتوقعه الآخرون منك؟ اصنع قائمة بتلك النقاط، والآن، اصنع قائمة أخرى تحدد فيها ما تتوقعه أنت من أصدقائك. لو كانت القائمة الثانية أقصر من الأولى، فإن هناك خطأ ما إذا كنت تشعر بأن عليك واجبات، وليس لك حقوق، أو إذا كنت تشعر بأن عليك الالتزام بمطالب الآخرين، لكن لا يجب عليك المطالبة بشيء، فإن ثقتك بنفسك قد هبطت تحت الصفر وتحتاج إلى عناية عاجلة.

## إذا قال لي شخص «أهلاً» فإنني أرتبك في الإجابة

إن الإجابة التي تقفز إلى الذهن هي أن ترد عليه «أهلا» وتبتسم.

لا توجد أي تعقيدات مذهلة بشأن مواصلة أي حوار. ليست هناك حاجة لاستعراض كم هائل من المعرفة والذكاء والفطنة. لا تقلق لأنك لم تتفوق في المدرسة، فلا علاقة لذلك بأي شيء، فقد قضيت أكثر الأوقات مثلاً في حياتي مع شخص حاصل على درجتين علميتين. ضع في ذهنك دائمًا أن العظيم يكون عظيمًا، لأن التخاذل منا نحن. ذلك ينطبق على طبيبك، وعلى مدرسة أطفالك، وعلى (حماك)، الذين تفوّقوا عليك في الدراسة بفارق ضئيل. وإن كان مستواك التعليمي يضايقك حقًا، فافعل شيئًا بخصوصه، فهناك العديد من الدراسات المسائية التي ستمكنك من اللحاق بما فاتك عندما كنت في المدرسة.

لاحظ الآخرين. كيف يبدأون الحوار؟ ستلاحظ أن مدخلهم للحوار يختلف بناءً على من يتكلمون معه، وعلى المكان الذي يدور فيه الحوار، فهناك فرق شاسع بين الطريقة التي يتحدث بها شخصان سراً، أو في حفلة، وقد يكون هناك اختلاف في الطريقة التي يتحدث بها الناس إلى

رؤسائهم وطريقة تحدثهم إلى عاملة في محل. بعض الأشخاص يجدون أن التحدث إلى مأمور التنفيذ الذي جاء ليصادر ممتلكاتهم أسهل من التحدث إلى أبويهم. بعض الرجال يرتبكون في الكلام عندما يهتمون بامرأة ما. بعض النساء يشعرن بنفس الشيء عندما يحاولن الحديث مع رجل يعجبهن. أين تكمن صعوباتك الشخصية في الحوار؟ وأي مجموعة من الأشخاص تشعرك بالخجل وعدم الاطمئنان؟ قل شيئًا، فلن تخسر شيئًا لو كان الشخص الآخر وقحًا معك، فذلك جيد لأنه يعني أنك لن تضطر إلى إضاعة مزيد من الوقت مع شخص لا يستحق، فهنئ نفسك على سلامة فطرتك وصفاء بصيرتك في الآخرين، وعلى الناحية الأخرى، لو كان الشخص لطيفًا معك، عندئذ تكون قد حققت هدفك وهو: التمتع بحوار شيق مع شخص ما، فهنئ ذلك الشخص الآخر على إظهاره حسن الذوق في رغبته في التحدث مع شخص ممتع مثلك.

والحيلة ربما تكون في عدم توقع الكثير. فربما تكون جالسًا خلف مكتبك لأسابيع يسيل لعابك كلما مرت تلك الفتاة رائعة الجمال، لكن لا تنسَ أن قرة عينك تلك قد لا تبادلك نفس الشعور، ولاكتشاف ذلك عليك أن تتحدث إليها أكثر من مرة واحدة بالتأكيد. إذا وجدت أنها مرتبطة بشخص آخر، أو متزوجة، فلا تدع ذلك يحبطك.

إذا شعرت بالإحباط، فذلك لأنك قمت بافتراضات مسبقة. كان لديك أوهام لا أساس لها من الصحة وقد خدعتك هذه الأوهام، لكنك أيضًا أظهرت أنك شخص عملي، يمكنك أن ترقى لمواجهة التحديات إذا رأيت أن الأمر يستحق.

ملحوظة : *عليك أن تلعب بكل رهاناتك لكي تفوز.*

| السيناريو |
| --- |
| أنا شخص ودود. أنا أهتم بالآخرين وأجد أن مخاطبة الأشخاص الآخرين شيء سهل جدًا. أنا هادئ ورابط الجأش، أتكلم بسهولة وطلاقة، والحديث يخطر لي بصورة طبيعية. أنا أعبر عن نفسي بوضوح وأتحدث بأسلوب طبيعي. ثقتي بنفسي تنمو يومًا بعد يوم، والآخرون يحبون الحديث معي. |

| الصيغة المختصرة |
| --- |
| أنا هادئ ومسترخٍ. أتكلم بثقة وأتحادث بأسلوب طبيعي |

## لقد فقدت صلتي بأصدقائي القدامى

ذلك قد يحدث لعدّة أسباب، والأمثلة التقليدية لذلك هم «الجدد في الحب» و«الآباء الجدد»، وأما «الجدد في الحب» فيقل مدى اهتمامهم بشدة عندما يتعلق الأمر ببيئتهم المحيطة وأصدقائهم القدامى، فلا شيء ولا أحد يهم الآن فيما عدا شريكهم الجديد، وهم يقضون معًا كل أوقات الفراغ المتاحة لهم ، فلا يتبقى وقت لقضائه مع الأصدقاء، فبعد أن كانوا يرون أصدقاءهم في العطلة الأسبوع، أصبحوا الآن لا يرونهم على الإطلاق.

و«الآباء الجـدد» ينشـغلون جـداً بمولودهـم الجـديد، فـعليـهم أن يتـأقلموا مـع دورهـم الجـديد كـآباء، مما يتطلب التـعود على الكثـير من الأشياء، لأنه مهما قرأت من كتب عديدة حول هذا الموضـوع، فإن الواقع لا يزال يدهشك. إن هذا أشبـه مـا يكون بوجود شخص غريب تمامًا في بيتك يحدث الكثير من الإزعاج ويشكو طول الوقت بلغة غريبة لا تفهمها. وهنا أيضًا، لا يتبقى وقت للأصدقاء.

بعـد بضـع سنوات على أي حـال، يخبـو بريق الشـريك الجـديد، ويستطيع الطفل أن يشكو بعبارات محددة مفـهومـة بنفس لغتك، وتفقد أنت اتصالك وأصدقاءك القدامى.

عند هـذه النقطة، عليك أن تفـعل شـيئًـا، فـلا مـعنى لجلوسك بجـوار التليفون وانتظار أن يكلمك شخص ما، فبالنسبة لأصدقائك أنت قد اختفيت من على وجه الأرض. لقد اعـتـادوا على فكرة عدم تواجدك في الحفـلات، أو التجمعات، وإذا لم تخبرهـم أن الأوضـاع قد تغيرت، فهم لن يعرفوا ذلك.

سبب آخر يجعل الناس يفقدون اتصـالهم بالأصدقاء وهو عندما يتزوج هؤلاء الأصدقاء بينما لا يزال الآخرون بدون زواج، في هذه الحالة تصـبح المسـألة مسـألة حظ، فـإن كـان بالإمكان إقناع صـديقك بلطف بالانضمام إليكم في نزهة بين الحين والآخر، أو بدعوتك إلى منزله، فهذا شيء جيد، ويجب عليك بالتأكيد محاولة اقتراح الخروج معًا عدة مرات قبل أن تستسلم، فإن لم تنجح، فمن الأفضل لك أن تركز جـهودك في اكتساب أصدقاء جدد.

على أي حـال، لو شـعرت بعدم الارتياح لكونك شخصًـا أعزب في

صحبة الأزواج، فالمشكلة إذن تكمن فيك. فإذا دعيت إلى عشاء رسمي، فإن المضيف عادة ما يدبّر لك شريكًا من نوع ما ليكون موجوداً، وإن كانت المناسبة غير رسمية، فلا تقلق أيضًا، لأنك طالما أنك لست خجولاً جداً، ستجد شخصًا ما تتحدث إليه، فقط اجعل مضيفك يقدمك لشخص تود الحديث إليه، أو خذ طبق المكسرات واقترب من شخص تهتم به، وقدّم له المكسرات واستغل ذلك كمقدمة للحوار، أيضًا وسط زحام الأشخاص، يختلط الناس، فلا يعبأ الآخرون إذا كنت حضرت مع شخص ما، وهذا الشخص يتحدث مع مجموعة أخرى من الناس في مكان آخر من القاعة.

## أشعر بالتعاسة بمفردي

لماذا؟ ربما لأنك تعتقد أنه يجب عليك الشعور بالتعاسة. صدقني لا يوجد مثل هذا القانون، متفرداً فكونك لا يعني كونك وحيداً، وحصولك على شريك لا يعني كونك سعيداً، فقد تشعر بوحدة شديدة وسط زوجة وثلاثة أطفال.

السبب الذي يجعل كثيراً من الناس يعتقدون أنه لا يمكنهم أن يكونوا سعداء وقانعين بمفردهم هو أنهم يعتمدون على أشخاص آخرين للتسلية. هنا أيضًا نحن بصدد موضوع المسؤولية، فكونك سعيداً أو تعيسًا ذلك راجع إليك، وإليك يرجع توفير التسلية، والمال، واحترام الذات، والإنجاز الخاص بك، اصنع مستقبلك بيديك، ولا تنتظر لترى ما قد تجلبه لك الحظوظ. تأكد من حصولك على ما تحب، أو ما يجب عليك حب ما تحصل عليه. عندما تبدأ في تولي شؤون حياتك بيديك، ستصبح

مشغولاً جداً في تنظيم الأشياء، ولن تجد وقتاً للشعور بالوحدة. عندما تبدأ في تحسين تعليمك وحياتك الاجتماعية وموقفك الوظيفي ستتحدث مع العديد من الأشخاص الجدد، وستكتسب العديد من الصداقات الجديدة، مما سيجعلك تتساءل كيف ستجد الوقت الكافي لغسل جواريك في ليلة السبت.

لا تضيع الوقت في التفكير في أشياء تريد التخلص منها، فالتفكير في المشاكل يجعلها تبدو أكبر، وذلك لن يساعدك على التخلص منها.

ملحوظة : *إذا أمعنت التفكير في شيء فسيتضخم قدره.*

أخبر عقلك الباطن بما تريد. تصوّر نفسك وقد حققت ما يصبو إليه قلبك. ادخل في أرجوحة التفكير الإيجابي، فإذا كنت إيجابياً، فأنت جذاب، وإذا كنت جذّاباً فأنت ناجح، وإذا كنت ناجحًا، فإن لديك المال والصحة والأصدقاء وشريك رائع.

تعلم أن تستمتع بصحبة نفسك.

- انظر في المرآة وأبدِ إعجابك بوجهك وجسمك وشعرك.
- جهّز وجبة شهية، وقدمها بأسلوب أنيق، واجلس لتأكل على نغمات الموسيقى الهادئة وضوء الشموع. هنّئ نفسك على صحبتك الرائعة.
- ادعُ نفسك إلى عطلة نهاية الأسبوع بعيداً عن المنزل، امشِ في نزهات طويلة. ابتعد عن العالم اليومي. ابدأ في التفكير في كل ما تريده للمستقبل، أعدّ الخطط وفكر في أشياء عظيمة، فالأفضل هو الذي يليق بشخص في جمالك وذكائك وموهبتك وسحرك. قدّر كل الأشياء الجيدة

في نفسك، وأعدك أن ذلك سيكون تغييراً لطيفًا عن التفكير في كل أخطائك وعيوبك.

- أدِرْ شريطك المفضل بأعلى صوت، وتظاهر بأنك المغنّي.

## ، أعتقد أن الآخرين يكرهونني

هل تعتقد أن كثيراً من الناس يكرهونك، أم أنه شخص محدد فقط؟ إذا كان شخصًا محدداً فقط، فلربما لديك فكرة عن سبب وجود مشكلة بينكما، فإن كنت لا تعلم سبب اختلافكما، فأنا أنصحك بشدة بأن تسأله ( أو تسألها)، وإذا كان عندك مشاكل مع العديد من الأشخاص، فابدأ إذًا في مراجعة ما إذا كنت تقوم بأي من الأشياء التالية:

- هل أنت متشائم من كل شخص وكل شيء.
- هل تتكلم عن الآخرين بشرّ من وراء ظهورهم؟ (انظر الغادر).
- هل أنت خجول جداً وتضطرب كثيراً؟ ( انظر الجبان).
- هل أنت معرض لظاهرة التسلط؟ ( انظر المتسلط) .
- هل لفمك أو جسدك رائحة كريهة؟
- هل تقاطع الآخرين دائمًا عندما يتحدثون؟
- هل يجب أن تكون مركز الاهتمام مهما كانت الأسباب؟
- هل تسخر من الآخرين؟

لو انطبقت عليك أيٌّ من النقاط السابقة، فقد تلاحظ أن الجميع يختفون، أو يتوقفون عن الحديث عندما تدخل الغرفة، وقد يكون من الصعب أحيانًا أن تقدّر ما إذا كنت تقوم بأي من تلك الأشياء لأنها أصبحت عادة لديك ولا تلاحظها الآن. عادة ما يكون هناك شخص ما

تعرفه وتثق في حكمه، شخص يحبك ويعطيك رأيًا لطيفًا لكنه صادق عن نفسك.

هل واجهت أي نقد مؤخراً في ما يتعلق بسلوكك؟ خذ هذا الأمر بجدية. هل كان لهذا النقد ما يبرره؟ إذا كنت لا تستوعب ما الذي يشتكي منه الشخص الآخر فقل له ذلك. لا تقبل نقداً لا تستوعبه، ثم تنام الليل تتقلب على الجانبين. اسأل إذا عرفت ما الذي يعترض عليه الآخرون في شخصيتك، وإذا اعتبرت أن هذه الشكوى لها ما يبررها. فصمم على أن تغيِّر نقاط الضعف هذه، وإذا شعرت أن هذه الشكاوى التي بخصوصك غير منصفة، أو مبالغ فيها، أو تؤثر جدياً على سعادتك وصحتك بأي شكل من الأشكال، فيجب عليك أن تنسحب من هذا الموقف. سواء كان ذلك علاقة ما، أو وظيفة، لكن ليس قبل أن تحاول أن تتكلم مع الشخص أو الأشخاص، المعنيين بذلك. لو أن لديك فقط شعوراً عاماً بأن الآخرين لا يحبونك، فمن المحتمل جداً أن يكون العكس هو الصحيح: إنك أنت الذي لا يحب الآخرين، ربما أنت خائف من الآخرين، أو خائف من أن تتألم.

هل تألمت بشدة عندما كنت صغيراً؟ هل تجد صعوبة في الوثوق بالآخرين؟ هل تشك أن الآخرين يحاولون (حجب) عينيك عن الحقائق، أو استغلالك؟ عندما يضحك شخص ما خلفك في الحافلة، هل تفترض تلقائيًا أنه يضحك عليك؟ لو كانت إجابتك بـ «نعم» لهذه الأسئلة، فذلك يعني أنك لا تحب نفسك، وإن كنت لا تحب نفسك، فلن تستطيع أن تحب الآخرين، وسيكون ذلك ظاهراً.

ملحوظة : *مهما كان ما تقدمه للآخرين فسيعود إليك كقنيفة مرتدة.*

ابدأ العمل على تنمية ثقتك بنفسك. لو كان الماضي يسيطر عليك، ولا تستطيع أن تسيطر على مشاكلك بنفسك، فالجأ إلى شخص آخر لمساعدتك. لكن قبل ذلك حاول استخدام السيناريو الموجود في نهاية هذا الفصل في الأسابيع الثلاثة القادمة، كثير من الناس يجدون ذلك كافياً لهم لإحداث تغيير إيجابي في حياتهم.

لا داعي لأن تصبر على فقدان الثقة بالنفس.

## هجرني شريكي مؤخراً

وأنت الآن تجلس في قاع حفرة عميقة مظلمة، ولا يمكنك الخروج منها مرة أخرى. الانفصال شيء سيئ للغاية، لكن الأسوأ منه بكثير هو أن يهجرك شخص ما، لأنه يوحي بأنك لست جميلاً، أو وسيمًا، أو ذكيًا، أو مسليًا، أو مثيراً، أو ممتعًا، أو محبوبًا بما فيه الكفاية ليبقى معك.

أنت تحس بشعور فظيع، وعيناك مغرورقتان بالدموع طوال الوقت. تشعر باليأس لاعتقادك : «أنك لن تجد شخصًا غيره مرة أخرى»، وتشعر بالغضب لأنك تفكر: «هذا الوغد (أو تلك المخادعة) لقد أهديته (أو اهديتها) تلك الساعة الثمينة في العيد». هذا فضلاً عن إشفاقك الدائم على نفسك.

ليس هناك خطأ في هذه المشاعر، ولكن أخرجها من تفكيرك. استمع إلى شريط عاطفي جداً وابكِ بشدة، فالبكاء يريح الأعصاب جداً. لو أنك تشعر بالغضب، فاضرب والوسادة مثلاً لمدة نصف ساعة. عندما

تبدأ بالشعور بالغضب تجاه شريكك السابق، فعندئذ تكون قد قطعت نصف المسافة للخروج من هذه الحفرة مرة أخرى، فالغضب يعود بك إلى الحالة النشطة، وكل ما عليك فعله هو أن توجه هذه الطاقة بطريقة بناءة.

قد تجد أن هناك آخرين مستعدين بالفعل لملء المكان الشاغر كشركاء لك، ذلك بالطبع مناسب جداً ويؤدي إلى الإسراع في عملية الشفاء إلى النهاية، لكن ذلك لا يعني على أي حال، أنك قد تغلبت على المشكلة فعلاً، ذلك يشبه إلى حد ما الإقلاع عن التدخين؛ فأنت تعلم أن هذا الشيء غير مفيد لك، ومع ذلك لا تزال ترغب فيه. أنت لم تهزم هذا الشيء فعلاً إلا عندما تستطيع أن تنظر إليه دون أن تشعر بأدنى عاطفة تتحرك بداخلك. بنفس الطريقة، فإن أي شخص يحل محل حبيبك السابق تكون فرصته معك ضئيلة، لأنك في الواقع تستغله كعزاء وكبديل مؤقت، فاحترس لذلك، فالعلاقات التي تقوم بها كرد فعل نادراً ما تنجح.

لذا، فإن لم يكن ذلك البديل المستعد متاحاً لديك، فعليك استغلال هذه الفرصة الثمينة لتوجيه كل هذه الطاقة التي تحررت فجأة تجاه عملك، وتطوير نفسك في مجالات الحياة الأخرى. افعل ذلك قبل أن تدخل في علاقة جادّة أخرى، وقبل أن يصيبك، أو يستحوذ عليك مرة أخرى ذلك الكسل اللذيذ، ولكنه غير منتج، فبين العلاقات يتاح لك أعظم الفرص لبدء أشياء جديدة ، والانتقال إلى مجالات جديدة وتنمية نفسك لتصبح شخصاً أقوى وأكثر ثقة بالنفس.

لا يمكنك الاعتماد على تواجد شخص آخر قريب يدعمك طول الوقت، فالعلاقات لا تستمر إلى الأبد تلقائيًا. إنها تتطلب شعوراً

بالارتباط والمرونة في كلا الطرفين، فقد تواجه اختلافًا في الرأي، أو شجاراً. قد يُجرح شريكك بشكل خطير، أو دائم (جاعلاً إياه عديم النفع). قد يموت شريكك فجأة، وكلنا يتمنى ألا تحدث هذه الأشياء أبداً، لكنها تحدث خلال هذه الأوقات الصعبة، وستحتاج لشيء تلجأ إليه، وهذا الشيء قد يوجد بداخلك فقط. لو أنك لم تكتسب شعوراً بذاتك وثقة في قدراتك وبنظرة إيجابية عامة للحياة، فإن أي مصيبة سوف تصدمك بقوة مضاعفة.

طالما بكيت بما فيه الكفاية على شريكك السابق، فاخرج من تلك الحفرة ، وانظر حولك لترى كيف يمكنك أن تبدأ فعل شيء ما في حياتك ليساعدك على التقدم. ركزّ على نفسك لبرهة، فعمرك لا يهم في كل ذلك، فهناك دائمًا مجال للتحسن سواء كنت في سن الـ ١٧، أو ٧٥. هناك دائمًا مشاركة أخرى تلوح في الأفق، مهما كان مساحة التجاعيد لديك. لا تقلق بشأن العمر، فشعاري الشخصي هو أنه إذا اشتكى رجل من تجاعيدي، فعلى ذلك *الرجل* أن ينصرف وليس *التجاعيد*.

أنت شاب كآمالك وعجوز كمخاوفك، فطالما لديك طموحات، وطالما أنك تخطط، فأنت شباب، وعندما تتخلي عن الأمل تصبح عجوزاً، فاليأس ينتج عن عدم إدراك المبادئ الأساسية للحياة. هناك دائمًا طريقة ما، فإذا كان تفكيرنا قاصراً على أن يدركها، فذلك لا يعني أن هذه الطريقة غير موجودة. إذا استطعت أن تؤمن بهذه الحقيقة الجوهرية، فلن تضطر لأن تقلق مطلقًا بعد الآن.

السيناريو

أنا أستغل وقت فراغي لتحقيق أقصى منفعة لي، أنا مبدع ومنتج. الآن هو وقتي للتطور أكثر، الآن هو فرصتي لأخذ خطوات كبيرة للأمام. كل طاقاتي مسخرة لمساعدة نفسي على التقدم، أنا أوجه كل جهودي لأهداف جديدة إيجابية.

أنا أثق بنفسي. قوّتي الداخلية تقودني للنجاح.

الصيغة المختصرة

هذه فرصتي الكبيرة. أنا بنّاء وإيجابي وسابدأ في تنظيم بناءٍ لتطوير مستقبلي.

## أنا شخص ودود، لكني لا أزال وحيداً

قد يكون ذلك النوع من الأشخاص المحبوب جداً ولديه العديد من الأصدقاء، لكنه لا يزال يشعر بعدم استطاعته في أن يجد شريكاً، فالجميع يأتون إليك بمشاكلهم لتلقى النصيحة والعون والتشجيع. الناس يتصلون بك طوال الوقت ليخبروك بأحدث التحولات في علاقتهم المنكوبة ويحدثونك من خلال التليفون لساعات. أنت أفضل صديق للجميع لكنك لست حبيباً لأحد.

ومقارنة بمشاكل الآخرين، ستجد مشكلتك تافهة تماماً، لذا فأنت تواصل تلقي المكالمات اليائسة في منتصف الليل، وتصل إلى عملك صباح اليوم التالي زائغ العينين ومنهكاً من قلّة النوم. من فضلك افهم أنك لست مستودع النفايات العاطفية للجميع.

من المهم أن تقف بجانب أصدقائك في أوقات الشدة – لا بأس بذلك– لكن احذر من المنتحبين، فهم أشخاص لا يهتمون حقًّا بفعل أي شيء بخصوص مشكلتهم، وإنما فقط يستمتعون بالنواح. (راجع المضحي). إذا استمعت لمثل هؤلاء الأشخاص لمدة طويلة، فستصاب أنت أيضاً بالإحباط. إذا تركت نفسك لتبتلعها مشاكل الآخرين، فمن السهل أن تنتقل إليك عدوى قلقهم ويأسهم. من واجبك أن تحمي نفسك لكي لا يحدث لك ذلك، لذا افصل المنتحبين الذين يستغلونك فقط، عن الأصدقاء الذين يحتاجون ويريدون المساعدة حقًّا.

أعطِ الناس وقتك في البداية، وتحدث معهم، اقترح عليهم طرقًا لمعالجة مشاكلهم، ثم انظر إذا ما قاموا بالفعل بأي شيء لتخطّي مصاعبهم، فإن لم يفعلوا، فمن الواضح أنك غير قادر على مساعدتهم أكثر من ذلك.

لو كان بعض الأشخاص يستغلونك لمصلحتهم، فأنت بحاجة إلى أن تخبرهم بأنك من الآن فصاعداً مستعدٌ للتحدث إليهم إذا كان لديهم شيء إيجابي سيقولوه. لا تخشى «أنهم لن يكلموك بعد ذلك، فعلى الأقل ستنعم بليالٍ هادئة».

في أغلب الحالات، أنت تسدي إليهم معروفًا بلفت نظرهم إلى مدى

سلبيـتـهم، وإذا أدركوا أنك لن تكون بعد الآن كحائط مـبكى، فقد يضطرهم ذلك إلى البدء في العمل على حل مشاكلهم.

تأكد أنك لا تعطي فقط، ولكن تأخذ أيضاً.

ملحوظة : ***الجميع لهم حقوق كما عليهم واجبات.***

إذا كنت مهتماً فقط بمشاكل الآخرين ومتجاهلاً لاحتياجاتك، ورغباتك، فأنت لا ترعى نفسك بشكل جيد.

الأشخاص الذين يشعرون أن مشاكلهم الخاصة تسحقهم، يحاولون أحياناً التخلص من هذا الضغط بمساعدتهم للآخرين. بهذه الطريقة يمكنهم تجنب التعامل مع مشاكلهم الخاصة، وفي نفس الوقت يحصلون على نقاط اجتماعية إضافية.

استجمع الشجاعة للاعتماد على الآخرين، اطلب من صديق لك أن يمنحك بعضاً من وقته واهتمامه إن احتجت لذلك، فلك الحق في تلقى المساعدة كأي شخص آخر، وسيجعلك ذلك تبدو أكثر آدمية للآخرين، فقد تحصل على كثير من الإعجاب والتقدير، لطريقتك الفعالة في مساعدة الآخرين، لكن ذلك أيضاً يجعلك تبدو كشخص لا يمكن الوصول إليه. فشخص يقف على قاعدة عالية كتمثال، ويبدو منعزلاً تماماً، يمكنه أن يكون مخيفاً بعض الشيء للآخرين، لأنهم قد يشعرون بأنهم لا يستطيعون الحياة وفقاً لمعاييرك.

### السيناريو

أنا أحب نفسي والآخرين. أنا أستحق أفضل ما في الحياة، وأسعى للحصول عليه، فسعادتي تهمني.

أنا أصنع مستقبلي بنفسي. أنا في طريقي لأن أكون أفضل ما يمكن أن أكون. كل ما أحتاجه لسعادتي موجود بالفعل بداخلي. أنا شخص متكامل. أنا شخص منسجم. أنا منسجم مع العالم من حولي، يغمرني شعور عظيم بالسكينة، وأشعر بالهدوء والاسترخاء في كل ما أفعله.

أنا أجذب كل ما هو جيد كمغناطيس كبير. ثقتي بنفسي تزداد كل يوم، فأنا شخص جذاب.

شعور عظيم بالحب يتخلل وجودي، فأنا أحب حياتي وأتبع صوتي الداخلي الذي يرشدني دائماً.

شريكي المثالي ينتظرني بالفعل، وسوف أقابله في المكان المناسب وفي الوقت المناسب.

### الصيغة المختصرة

أنا في انسجام مع نفسي، ومع العالم من حولي.

أو

صوتي الداخلي يرشدني دائماً، أنا في أمان.

أو

شريكي المثالي ينتظرني، فكل شيء يستقر في مكانه الصحيح.

# المـرض

- عندي مشاكل في معدتي.
- ينتابني الصداع، أو آلام الظهر باستمرار.
- عندي ورم حميد، أو خبيث.
- عندي مشاكل في جلدي.
- يجب أن أدخل المستشفى.

الأمراض توجد لهدف : إنها ليست مجرد إزعاج، وإنما هي إشارات تحذيرية للأسف، معظم الناس يعاملون سياراتهم أفضل مما يعاملون أجسامهم.

إذا كنت تقود سيارتك على الطريق ويبدأ مؤشر البنزين يومض في سيارتك، فإنك تذهب إلى أقرب محطة بنزين، فإذا أخبرك العامل هناك «لا بأس. سأصلحها لك» ثم بدأ في فصل ضوء المؤشر، مؤكداً لك أن كل شيء أصبح على ما يرام الآن، فستعتقد أنه مجنون تماماً، وهذا صحيح، لأنه لا يوجد خطأ في ضوء المؤشر، لكن هناك خطأ ما في مستوى البنزين. لو أن عندك مشكلة في معدتك، فإن الموقف مشابه تماماً لذلك، فجسمك يعطيك إشارات تحذيرية بوجود خطأ ما، فإذا ذهبت وأخذت بعض الأقراص، فكل ما أنت فاعله هو فصل الضوء التحذيري دون فعل أي شيء بخصوص المشكلة الحقيقية، فأنت تعالج أعراض المرض بشكل مؤقت، لكنك لا تعالج السبب.

إذا عاملت جسدك بهذه الطريقة لفترة طويلة من الوقت، فستعاني من أعراض أكثر وأخطر لأن السبب لم يزل بعد.

إحدى مشاكل العصر هي أن مهنة الطب تعالج المرض فقط، أي أعراض المرض، فالأطباء يحللون، ويشخصون، ويحاولون اكتشاف ما هو المرض وما هي الأدوية التي يمكنهم استخدامها في علاجه، فالمرض يصبح النقطة المحورية، وبقية مكونات الشخص تنسى، فالأطباء يبدأون في محاربة المرض، والمريض لا يهم بعد ذلك. استمع إلى الأطباء في المستشفى، وهم يتنقلون من جناح إلى آخر، يناقشون حالاتهم، حالة القرحة تتحسن بشكل جيد، حالة الزائدة الدودية ستعود للبيت غداً.

ماذا لو أن المريض هو الذي تسبب في المرض؟ ماذا لو أن المريض قد مَرِضَ لأنه أو أنها لا تستطيع التغلب على مشاكل الحياة؟

المرض يحدث عندما يضعف جهازك المناعي، عندما تكون قلقًا، عندما تشعر بالمضايقة، عندما تحبطك الأشياء، وقد يحدث ذلك إما لأنك تعلم أكثر من اللازم، أو لأنك تعرضت في الماضي لأحداث جارحة. قد يكون ذلك موت قريب، أو صديق عزيز، فقدانك لوظيفتك، أو الطلاق، ذلك على سبيل المثال لا الحصر، فأي حدث يؤدي إلى تغيير عنيف في أسلوب حياتك سيمثل ضغطًا عليك، حتى لو كان ذلك حدثًا سعيداً مثل الحصول على ترقية، أو الزواج، أو إنجاب طفل جديد، والشخص الذي يجد صعوبة في التأقلم مع التغيير هو الذي سيقع مريضاً.

القلق، والحزن، والغضب، والإحباط، والحسد، والكُرْه كلها مشاعر تشجع المرض.. فهي تنقل الجسم إلي مستوى نشاط مضاعف، مستهلكة بذلك الطاقة التي يحتاجها جهاز المناعة للمحافظة على سلامته، وهناك دليل علمي على صحة ذلك.

في إحدى التجارب، تم تعريض عدد من المتطوعين إلى جراثيم البرد، لكن بعضاً منهم قد أصيبوا بالبرد، على الرغم من أن كل الأفراد كانوا في نفس الفرقة، وتعرضوا لنفس الجراثيم، بعضهم ظل معافى. اتضح في النهاية أن الأشخاص الذين أظهروا مناعة ضد الجراثيم، كانوا هم الأشخاص الذين أقروا أنهم كانوا سعداء في حياتهم، وشعروا بسيطرتهم على حياتهم، أما الأشخاص الذين مرضوا فاعتبروا أنفسهم غير آمنين وتحت ضغط مستمر.

هذه الأيام يرجح أن ٧٠٪ على الأقل من كل الأمـــــراض هي أمراض نفسية عضوية، بمعنى أن الأعراض الجسمانية الظاهرة هي تعبير عن ضغط عاطفي. ذلك لا يعني أن المشاكل الجسمانية مجرد تخيلات، بل العكس، فالقرحة، وخفقان القلب والصداع كلها حقيقية، لا يخترعها الشخص. إن ما يعنيه مصطلح «نفسية عضوية» هو أن السبب في المرض لا يقع في عضو به عيب وراثي، لكن النفس غير متزنة، وبالتالي تؤثر على بعض أجزاء الجسم بطريقة سلبية.

ومنطقة الجسم التي تتأثر في النهاية بالضغط العاطفي تعتمد على وجود الحلقة الضعيفة لدينا، أو حتى أين نتوقع أن توجد هذه الحلقة : «والدي مصاب بالربو، وكذلك جدي، أنا الآن عندي نفس المشكلة، فذلك المرض منتشر في العائلة». نحن نتوقع أن نصاب بمشكلة معينة، وتوقعاتنا كما ينبغي، ومن الممكن في الواقع أن تصاب بمرض إذا أمضيت وقتاً طويلاً تفكر فيه.

أحد المنومين المغناطيسين المسرحيين أثبت بكفاءة شديدة فعل هذه

القاعدة ، فقد جعل أحد الأشخاص تحت تأثير التنويم المغناطيسي، ثم أخرج من حافظة نقوده عملة معدنية وأخبر الشخص أنه سوف يضع قطعة معدنية شديدة البرودة على يده، ثم وضع العملة المعدنية في اليد اليمنى لذلك الشخص، فأعلن ذلك الشخص أنه يشعر كأنه مخدّر في يده بتأثير العملة المعدنية المثلجة. عندها أبعد المنوم المغناطيسي العملة المعدنية في يده اليسرى، ووضع نفس العملة المعدنية في اليد الأخرى لذلك الشخص. عندئذ قال ذلك الشخص إنه يشعر بحرارة شديدة، وألم حاد في مكان العملة، وعندما أبعد المنوم المغناطيسي العملة المعدنية، كانت هناك بثرة تكونت في جلد ذلك الشخص.

الخوف يهيئ الأساس لقابلية المرء للإصابة بالمشاكل الجسدية والعقلية، فكونك خائفًا من شيء ما يعني أنك تفكر فيه بطريقة سلبية، وكلما زاد خوفك من مرض ما، زاد احتمال جذبك لهذا المرض فعليًا.

قد يساعدك قليلاً في فهم هذه العملية إذا تذكرت آخر مرة تصفحت فيهاموسوعة طبية، فأنت تبدأ بقراءة الموضوع وتنظر إلى الصور، أو الرسومات، وكلما قرأت أكثر عن المرض، زاد قلقك، ثم يبدو لك أنك تجد بعضًا من هذه الأعراض المرضية عندك. أنت تشعر فجأة بالحكّة في رأسك، هل سيقع شعرك كله؟ ثم هذه الكدمة على ساقك، قد تكون بداية لورم خبيث! أنا لا أقول أنه في بعض الحالات لا يوجد خطأ داخلي في تكويننا الوراثي؛ حيث ينتقل مرض ما من الآباء إلى الأبناء مثل «الهيمو فيليا» (سيولة الدم)، أو خلل في الجينات يؤثر على نمو الجنين مثل «مرض داون» (الطفل المنغولي). لكن معظم الأمراض تكون

عائلية وليست متوارثة، أو جينية، والمرض العائلي هو مرض تصاب به لأنك ببساطة تعيش مع مجموعة معينة من الأشخاص، الذين هم عائلتك.

التهاب المفاصل مرض ينتشر في العائلات ويصيب أيضًا الأطفال، وعلى الرغم من أنهم لا يحملون نفس الصفات الوراثية مثل بقية العائلة، إلا أنهم يصابون بالتهاب المفاصل، ويعتقد حاليًا أن محيطًا جامداً وبارداً عاطفياً يساعد على حدوث التهاب المفاصل.

عندما يُكْبَتْ المشاعر، يختل الاتزان النفسي، وذلك يؤدي إلى أعراض جسدية، ويمكن أن تكون هذه الأعراض رمزاً للمشكلة الباطنية، فصرامة التفكير قد تؤدي إلى تيبس الأطراف، وكبح المشاعر قد يؤدي إلى الإمساك، كما أن عدم القدرة على التعبير عن الغضب خارجيًا يجعله يتحول داخلياً ويؤدي إلى الاكتئاب، رفض امرأة ما قبول أنوثتها قد يؤدي إلى مشاكل طمثية وجنسية.

عندما نشعر بالتهديد من حدث ما في المستقبل، فعادة ما نمرض. إنها طريقة لتجنب التعامل مع ذلك الحدث. قد تلاحظ أن طفلك يصاب بارتفاع درجة الحرارة، أو التهاب الحلق في اليوم المحدد لامتحان الرياضيات، أنت نفسك قد تشعر بصداع يصيبك قبل أن تذهب لاجتماع صعب، وكلما زاد خوفك من الحدث الآن، زادت شدة الأعراض. إذا شعرت أنك غير قادر على المجابهة على الإطلاق، فإن جهازك العصبي سيعمل على تعطيل جسمك عن العمل لبعض الوقت.

نحن أيضًا نتأثر بأحداث الماضي، فتجربة مؤلمة، أو صدمة شديدة، أو كارثة ما حدثت منذ عام أو اثنين، مع الاحساس بالذنب

والخـوف والأسى، تسـبق الإصـابة بالسـرطان والأمـراض المأسـاوية الأخرى، فالذي لا نستطيع السيطرة عليه عاطفيًا يظهر نفسه جسديًا حتى نعالج المشكلة، أو حتى نموت. العقل يمكنه أن يمرضنا، لكنه أيضًا يمكنه أن يشفينا، وإليك هذا المثال: إذا كـان طبيبك متعـاطف معك ووصف لك بعض الحبوب التي أكد لك أنها فعالة للغاية وستساعدك على الشفاء بسرعة، فإنك تشعر بتحسن بالفعل وأنت تغادر عيادته لأنك تتوقع أن تشفى سريعًا، فعقلك قد بدأ بالفعل عملية الشفاء، وفي كل مرة تأخذ فيها قرص الدواء تفكر في كلمات طبيبك أن هذه الأقراص فعالة للغاية، فقد اتضح أن الأشخاص يتحسنون لأنهم يتوقعون التحسن. عند فقد دواء مضاد للاكتئاب في إحدى المستشفيات، تم تقسيم المرضى إلى مجموعتين. مجموعة (أ) أعطيت الدواء الجديد، ومجموعة (ب) أعطيت (البلاسيبو) (وهو دواء يشبه في شكله الدواء الحقيقي، لكنه لا يحتوي على أي مواد فعالة)، ولم يكن الأطباء، أو المرضى يعرفون من كان يأخذ الدواء الحقيقي ومن كان يأخذ الدواء المزيف.

في نهاية التجربة، مجموعة (أ) أظهرت نسبة نجاح ٧٠٪، لكن مجموعة (ب) التي تلقت الدواء المزيف (البلاسيبو)، أظهرت أيضًا نسبة نجاح ٧٠٪. فأخذ الدواء يحفز في العقل الباطن المركز المترابط لـ «التحسن» وهو بالضبط ما يحدث نتيجة لذلك.

لنأخذ مثالاً آخر: أحد زملائي أبلغني أن إحدى مريضاته كانت تعاني من الأرق، وقد اعتادت على تناول أقراص منومة كل ليلة، ذات ليلة اختلطت أقراص الأدوية لديها، وأخذت قرصًا مليّنًا بدلاً من القرص

المنوم. وقد نامت بعمق طوال الليل لكنها في صباح اليوم التالي أصابها إسهال، وقد تكرر ذلك بضع مرات حتى لاحظت أنها تأخذ الأقراص الخطأ. لقد أدركت أنها بدون شك قادرة على النوم بدون حبوبها المنومة، ولذلك توقفت عن أخذها.

وأكثر إثارة تلك الحالة في الولايات المتحدة، حيث اختار أحد السجناء المحكوم عليه بالإعدام أن يموت بقطع شرايين رسغه بدلاً من الكرسي الكهربائي. كان معصوب العينين ومرر مأمور السجن ريشة على رسغي السجين، فمات السجين.

نحن جميعاً نملك قوة إيمان هائلة بداخلنا، فأيًا مانفكر فيه بإيمان راسخ سيتحقق سواء كان هذا الشيء جيداً أم سيئًا.

تأكد من أنك تعرف ما الذي يدور في عقلك الواعي لأن ذلك هو الطريق الوحيد الذي يمكِّنك من السيطرة على ما يحدث في عقلك الباطن، وإذا كنت لا تدير عقلك الباطن، فسيديره لك شخص آخر، وعندها قد تنقل عليك أشياء كثيرة لا تريدها أنت.

درايتك بقوى عقلك الباطن تجبرك على استخدامها، وحقيقة إن لديك إرادة حرة تجعلك مسؤولاً تلقائيًا عما يحدث لك. قد يكون شيئًا سيئًا أن تفعل خطأ ما، ولكن الأسوأ من ذلك ألا تفعل الصواب عندما تعرف كيف يمكنك ذلك. وعدم استخدامك لمعرفتك ووقتك ومواهبك بطريقة إيجابية لتعزيز صحتك الجسدية، والعقلية وسعادتك، فقد يكون هذا هو الذنب الحقيقي الوحيد في هذه الدنيا.

في أي مرض من المهم جداً أن تتعلم الاسترخاء، وفي الجزء الأول من هذا الكتاب تجد بضعة تمرينات عامة لتهدئة نفسك وإعدادك لوضع ذهني إيجابي. في الصفحات القادمة، أود أن أصف تمريناً آخر يعتبر الأساس لأي إيحاءات قد تريد إعطاءها لنفسك لكي تتحسن مرة أخرى.

والتمرين التالي مصمم خصيصاً لاسترخائك جسدياً، فالجسم الساكن هو شرط مسبق للشفاء السريع، لأنه عندما يكون جسدك مسترخياً، يقل توتر جلدك.

في وحدة الحروق في إحدى المستشفيات تم إعطاء بعض المرضى علاج الاسترخاء تحت تأثير التنويم المغناطيسي بواقع مرّة يوميًا لمدة أسبوعين. وُجِد أن حروقهم شفيت في نصف الوقت الذي تستغرقه عادة هذه الحروق، فمستوى توتر الجلد المنخفض ساعد على تقليل الألم، وتقليل مبكّر للالتهاب، وبالتالي الإسراع في تجديد الأنسجة.

في البداية، حدد بنفسك المكان الذي تفضله لأن يكون معزلك، وملاذك حيث يمكن أن يكون مكانًا، حقيقيًا أو خياليًا، يمكنك فيه الشعور بالهدوء والاسترخاء. قد يكون ذلك جزيرة استوائية، أو وكرًا في الغابة، أو غرفة مريحة، أو حديقة المكان في الواقع لا يهم، طالما أنه بسيط ومريح. في التمرين التالي اختر حديقة، وإذا كنت تفضل خلفية أخرى، فغيّر التمرين بما يتناسب مع ذلك، وعندما أشير إلى التنفس فأنا أقصد التنفس من خلال بطنك (انظر التعليمات حول كيفية تمكنك من فعل ذلك).

## الاسترخاء اللوني

• استرخ جالساً، أو مستلقيًا. تأكد أن ملابسك غير ضيقة الغاية، (قد تريد أن تفتح بعض الأزرار).

• أغلق عينيك. ركز على الأصوات الخارجية. استمع إليها فقط. ستكون هذه الأصوات موجودة خلال جلستك للاسترخاء، لكنها لن تزعجك بل ستساعدك على الاسترخاء أكثر.

• الآن عُد بانتباهك إلى الغرفة، إلى نفسك. كن مدركًا لكيفية استلقائك هناك، أين تضع رأسك، كفيك، ذراعيك، جذعك، ساقيك، وقدميك. عدّل وضعك إذا كان ذلك ضرورياً. تأكد أنك مستريح.

• الآن ابدأ في تخيل سلم، وأنك تقف على منبسط السلم ناظراً لأسفل، هناك عشر درجات تقود للأسفل في عقلك. ابدأ بالهبوط درجة بعد درجة وأنت تعدّ تنازليًا من عشرة إلى صفر. تخيل أنك مع كل درجة تهبطها تدخل في استرخاء أعمق وأعمق.

• عندما تصل إلى أسفل السلم ستجد نفسك أمام بوابة حديدية مزخرفة، تؤدي إلى مكانك الخاص، والطريقة الوحيدة للدخول هي ترك أفكارك اليومية في الخارج. ضع كل مشاكلك وهمومك في صندوق خشبي تجده بجوار الباب. بمجرد أن تفعل ذلك ينفتح لك الباب على مصراعيه.

• أنت الآن تدخل ملاذك. المكان ذو السكون التام. إنه مكان جميل فيه أشجار وشجيرات، وورود وعشب، وكل ما تفضله، وكلها ملكك، النسيم عليل، والشمس مشرقة في السماء الزرقاء الصافية، الطيور تغرد، ونسمة خفيفة تجعل درجة الحرارة مناسبة تماماً.

• ابحث عن مكان ما في حديقتك يمكنك أن ترتاح فيه. استلقِ هناك واسترخِ.

• خذ نفسًا عميقًا، وأثناء الزفير، تخيل اللون الأحمر. بينما تفعل ذلك أرخِ رأسك – قمة رأسك – وجبهتك، عينيك وكل العضلات حول عينيك، وعضلات فكك.

• خذ نفسًا آخر عميقًا، وأثناء الزفير تخيل اللون البرتقالي. في نفس الوقت دع كتفيك وذراعيك يتهدلان، دع عضلات صدرك تسترخي. أنت تفعل ذلك عن طريق تخيل أن كل هذه الأجزاء تسترخي وستسترخي أوتوماتيكيًا.

• خذ نفسًا عميقًا آخر، وأثناء الزفير تخيل اللون الأصفر، وبينما تفعل ذلك، تخلص من أي توتر في بطنك وساقيك، تخيل أن كل العضلات والألياف تصبح رخوة وضعيفة، وأن جسدك كله أصبح راكدًا للغاية لدرجة أنك تجد عناءً كبيرًا لتتحرك.

• خذ نفسًا عميقًا مرة أخرى ، وتخيل اللون الأخضر أثناء الزفير. الآن دع عقلك يستريح، وأي أفكار باقية فيه ستهدأ الآن. لا تقاومها عندما تحس أن هذه الأفكار تتطفل عليك، فقط دعها تنساب بعيدًا كسُحُب بيضاء صغيرة.

• الآن خذ نفسًا عميقًا آخر، وأثناء الزفير تخيل اللون الأزرق. هدوءك العقلي والجسدي يبدأ في التعمق، وأنت الآن تغرق في استرخاء أعمق وأعمق.

• خذ نفسًا عميقًا وتخيل اللون الأرجواني أثناء الزفير. عقلك الآن هادئ تمامًا وشعور بالسكينة يتخلل كيانك كله.

• خذ نفسًا آخر عميقًا وتخيل اللون البنفسجي أثناء الزفير. السكون الآن في كل خلية وليفة في جسمك. أنت أصبحت السكون ذاته، أنت الآن في مركز كيانك، أنت متوافق مع كل ما حولك في حديقتك، أنت جزء من الطبيعة ومنسجم مع نفسك ومع بيئتك، أنت حر تماماً.

• امكث في هذه الحالة للمدة التي تريدها، وعندما تريد أن تخرج منها، فتخيل نفسك تنهض وتمشي عائداً إلى البوابة. اخرج وأغلق الباب وراءك، ثم ابدأ في صعود الدرجات مرة أخرى وأنت تعُدّ في رأسك أثناء فعل ذلك. عندما تصل إلى الدرجة العاشرة. افتح عينيك مرة أخرى. ابق ساكنًا للحظة واسمح لعقلك أن يرجع إلى الواقع مرة أخرى.

الشعور بالسكينة والاسترخاء سيبقى معك لفترة. كلما مارست هذا التمرين أكثر، كان من الأسهل والأسرع لك أن تسترخي. خذ وقتًا للقيام بالاسترخاء اللوني مرة في اليوم لمدة ثلاثة أسابيع على الأقل.

## إذا واجهتك مشاكل

### *فهل تجد صعوبة في تخيل الألوان؟*

إذا كنت تجد صعوبة في ذلك، فقد يساعدك لأن تفكر في أشياء لها ذلك اللون المحدد، مثلا : الطماطم، البرتقال، الليمون وهكذا. تخيل حائطًا كاملاً من الليمون، مثلاً للحصول على الشعور باللون الأصفر، وإذا كنت لا تزال تجد صعوبة في ذلك، فانظر إلى شيء أصفر، ثم أغمض عينيك وحاول تخيل اللون مرة أخرى. كرر ذلك عدة مرات وسترى أن عقلك بدأ في تكوين «انطباع» لذلك اللون، بحيث يمكنك استرجاعه عندما تغلق عينيك.

### هل تجد صعوبة في التعامل مع أي نوع من التشويش الجسدي؟

بعض الأشخاص ينزعجون بشدة إذا اضطروا إلى البلع أو السعال، قد يشعرون بحكة في أنفهم، أو أنهم يجب أن يحكّوا أذنهم. لا تدع هذه الأشياء تعوقك، ولا تدعها تمنعك من مواصلة التمرين. لو اضطررت إلى تنظيف حنجرتك بالتنحنح، فافعل ذلك، وإذا اضطررت إلى حك أنفك، فافعل ذلك، أيًا ما تفعل، لا تقاوم هذه الدوافع الملحة لأنك تعلم الملحوظة التالية (هل تذكر المقدمة...؟).

ملحوظة : ***كلما حاولت أكثر تجنب شيء ما، قلت قدرتك على ذلك.***

كلما حاولت أكثر مقاومة حكّ أنفك، زادت قوة إلحاح هذا الدافع، لذا. افعل ذلك فوراً، ذلك سيساعدك على تقليل التشويش لأدنى حد. عندما تقوم بالتمرين عدة مرات، فإن هذه الدوافع الملحّة ستختفي من تلقاء نفسها. لا تدع التفاهات تشتت انتباهك، كلما أعطيتها أنت قيمة أقل، كلما قل نفوذها عليك.

### هل تواجه مشاكل مع الأفكار الدخيلة؟

مرة أخرى، لا تُبدِ أي مقاومة، بمجرد إدراكك أنك تنسحب بتفكيرك إلى الغلاية التالفة التي تحتاج إلى إصلاح، أو المشاكل الدراسية لأطفالك، حث نفسك بلطف (بلطف!) لتعود إلى المكان الذي انسحبت منه، وإن حدث وتحولت إلى مكان ما مرّة تلو الأخرى، فقط انتقل إلى الخطوة التالية، فهدفك الأول هو أن تقوم بالتمرين أساسًا. هدفك الثاني هو أن تواصله من البداية للنهاية، وفي المرتبة الثالثة سوف يتحقق الهدف الذي تؤديه، فواظب عليه وسوف يتحسن أداؤك له.

إذا لم تقضِ وقتًا كبيراً في التأمل، فمن غير المحتمل أن تستطيع تجنب اندفاع أفكار أخرى في عقلك، لذا تقبلها كجزء من التمرين، فهي لا تؤذي حقًا ولن تكون ضارة للأثر الاسترخائي للتمرين.

## عندي مشاكل في معدتي

هل تعرف بالضبط ما الخطأ في معدتك؟ هل تعاني من ألم في فم المعدة في بعض الأحيان أم بشكل متكرر؟ هل عانيت من هذه المشاكل لفترة طويلة؟ رجاءً تأكد من معرفتك بما يجري، فلا فائدة من تجاهل الأعراض، على أمل أنها ستختفي خاصة إذا كان لديك مشاكل بمعدتك لفترة طويلة. يجب أن تراجع طبيبك لاكتشاف ما إذا كانت قد تطورت بالفعل إلى شيء خطير أم لا.

رفضك لأن ترى مشكلة ما لا يعني ذهابها، لذا خذ الخطوة الأولى وواجه الحقائق، أيًا كانت، فستكون مستعداً أكثر لمعالجة مشكلة ما عندما تعرف بالتحديد ما هي.

كما أشرت سابقًا، فالأمراض هي إشارات تحذيرية تدل على وجود تفاعل متسلسل سلبي في الوصلة بين العقل والجسد، بدءًا من عدم الانسجام في العواطف، فالأفكار النكدة تسبب معدة نكدة.

كن صريحاً مع نفسك. كم عدد الأشخاص الذين نستاء منهم في هذه اللحظة؟ كم عدد الذين غضبت منهم لأنهم داسوا على قدمك؟ كم عدد الذين تعتقد أنهم يحاولون تصعيد شخص ما على حساب عملك؟

إذا تتأكد من مشاعرك تجاه شخص ما، فأغلق عينيك وتخيل ذلك الشخص لبرهة. لو تأثرت معدتك، فعليك أن تضع ذلك الشخص في قائمة «الاستياء». أحصِ عدد الأشخاص في تلك القائمة، كلما زاد عدد الأشخاص الذين تجدهم في تلك القائمة، ساءت مشكلة معدتك حتماً. أنا لا أقول أن هؤلاء الأشخاص يحاولون بالفعل إيذاءك، ولكني أقول أنك تعتقد أنهم كذلك. قد تكون مُحِقًا بخصوصهم لكنك أيضاً يمكن أن تكون مخطئًا. كلما زاد عدد الأشخاص الذين تعتقد أنهم أعداؤك، زاد خوفك، وتشعر بأنك محاصر، وذلك يجعلك عدوانيًا، أو مذعوراً ويستعد جسمك للقتال، أو الفرار، فتنقبض منطقة المعدة وتصبح جامدة، عندها أيضاً إذا أطعمت معدتك طعاماً دسمًا وثقيلاً، بالإضافة إلى التدخين، فأنت تزيد من العملية التدميرية، فمعدتك مبدئيًا لا تعمل كما ينبغي لأنها في وضع متشنج، ثم عليها بعد ذلك أن تتعامل مع أطعمة ثقيلة ومواد ضارة بالصحة، وهذا الحمل الزائد موقف لا يمكن للمعدة اجتنابه، فتبدأ في إطلاق إشارات تحذيرية أقوى.

يزداد الألم شيئًا فشيئًا ، حتى تتكون قرحة في النهاية. لا يزال بإمكانك بالطبع تجاهل ذلك، فتناولك للأدوية، ومواصلة غضبك طوال الوقت، وأكل وشرب وتدخين أي شيء تجده في طريقك، بالطبع ستزداد شدة القرحة حتى لا تستطيع السيطرة عليها بالأدوية، وستأتي الخطوة التالية حتمًا كتعاقب الليل والنهار، حيث يجب استئصال جزء من معدتك جراحياً.

أنا لا أحاول إخافتك، أنا فقط أعطيك الحقائق القاسية ليوم في حياة معدة متوترة، والآن ستقرر أين تقف شخصياً في سلسلة مشاكل

المعدة. من الآن فصاعداً يرجع إليك تحديد ما إذا كنت ستتحسن، أم ستزداد حالتك سوءاً. لك الاختيار، وتذكر أنك حتى لو لم تأخذ أي قرار، فأنت بالفعل قد أخذت قراراً وهو أن تزداد حالتك سوءاً، ولا يستحق أن تتعب نفسك في مواصلة قراءة هذا الفصل.

إذا قررت أن تفعل شيئاً بخصوص مشاكل معدتك، فستحتاج للعمل على مستويين: المستوى الأول هو موضوع التوتر. نظم إدارتك للوقت، خذ راحة، تأكد أن تذهب في عطلة، واحتفظ بعطلات نهاية الأسبوع لحياتك الخاصة. المستوى الآخر هو: النواحي الجسمانية، قوِّ جسمك بمساعدته على الاسترخاء، وبالتالي الإسراع في عملية الشفاء. غذِّ نفسك طعاماً صحياً وتمرن في حدود المعقول.

المرض هو غياب الصحة، ولكي تتحسن مرة أخرى فمن الضروري أن تشغل نفسك بالصحة وتكف عن التفكير في المرض، فالتفكير في المرض يخلق المرض، والتفكير في الصحة يخلق الصحة. فكرّ في الأشياء التي تريدها وليس في الأشياء التي لا تريدها.

كونك في المستشفى يشعرك بأنك في حالة أسوأ لأنك محاط بأشياء تجعلك تفكر في المرض: من أقراص، أجهزة أشعة إكس، حقن، رائحة المطهّر. بعض الناس لا يتحملون زيارة أحد في المستشفى، لأن هذه الأشياء وحدها تخلق شعوراً حاداً بالقلق لديهم. ما مدى سوء حالة الشخص المجُبر على دخول المستشفى بسبب مرض ما؟ لولا الممرضات الودودات لكانت النظرة العامة للمستشفيات كئيبة بالفعل.

الصحة، على أي حال، هي الحالة الطبيعية وليس المرض، ولكن

بالرغم من كل معرفتنا، والأبحاث الطبية، والأجهزة التكنولوجية، والوقاية الصحية والمستشفيات، فإننا نبدو أقل صحة عمّا مضى. ذلك لأننا أقل انسجامًا عما مضى، فالسباق الشديد، والمنافسة جعلتنا نفقد صلتنا بأنفسنا، وبرغباتنا، واحتياجاتنا، ولأن آلاف الأشخاص يخضعون لهذا الأسلوب المدمّر في الحياة، فهذا لا يعني أن ذلك هو الصواب، فذلك كأنك تقول : «إن مئة مليون برغوث يشربون الدماء. مئة مليون برغوث لا يمكن أن يكونوا على خطأ». عندما يتم إصلاح هذا التوازن بين القيم الخارجية والداخلية، على أي حال، سيعود جسمك بالفطرة إلى حالته الصحية الجيدة الأصلية. إليك طريقة لمعالجة مشاكل معدتك من الجانب العقلي. أنا أفترض أنك جرّبت تمرين الاسترخاء اللوني ، وأنك الآن قد ألفت ملاذك عندما تكون في مكانك الخاص بالهدوء، وجسمك مسترخٍ إلى حدّ معقول، فاستمر كالتالي:

• افحص في ذهنك قائمة الأشخاص الذين تكرههم، أو تخاف منهم. فكّر في كل فرد وابعث له، أو لها أطيب تمنياتك، بإخلاص. اغفر لهم ما فعلوه في حقك، حتى لو كان ذلك خلال وقت تمرينك، كن كريمًا، كن شهمًا، كن بطلاً عملاقًا بين الرجال، ولكن اغفر لهم. أنت أعقل منهم، وتقدر على هذا الموقف (بالإضافة إلى أنك تريد التخلص من قرحتك) يحتمل أن يكون هذا هو أهم جزء في التمرين.

• ابدأ في التركيز على منطقة معدتك، في البداية قد يساعدك أن تضع يدًا فوق معدتك.

• تخيل أن ضوءًا ساطعًا (لو كان في مخيلتك صورة للعالم الخارجي، يمكن أن يكون ذلك الشمس) يتألق على معدتك.

• تخيل أن منطقة معدتك تصبح أدفأ فأدفأ، حتى تصبح مثل سخان صغير داخل جسمك، يشع بالدفء في كل الاتجاهات، في صدرك ورئتيك، في ظهرك وبطنك، لكن ركّز بعقلك على معدتك وعلى الشعور بالدفء فيها. من الواضح أن يدك ستخلق بعض الدفء، لكن حتى لو لم تضع يدك على بطنك، فيمكنك بالفعل أن تخلق شعوراً بالدفء عن طريق تخيله. عندماتشعر معدتك بالدفء، فسوف تسترخي.

• تخيل أن بإمكانك أن تجعل نفسك صغيراً جداً، أصغر وأصغر حتى تصبح بالغ الصغر، بحيث يمكنك دخول معدتك والتجول فيها.

• تخيل معدتك، كصومعة، أو كهف (الدقة التشريحية ليس لها أهمية هنا). تخيل أن الحوائط تقطر بالندى. هذا هو الحمض الزائد الذي يسبب لك مشاكل المعدة.

• تخيل نفسك تتجول في معدتك ومعك إسفنجة ناعمة كبيرة وشديدة الامتصاص، وتخيل أنك تمرر الإسفنجة برفق لامتصاص الحمض الزائد من على الحوائط والأرضية. مر بكل ركن. كن مجتهداً.

• عندما تكمل هذه المهمة، تخيل مادة مخملية ناعمة للغاية وابدأ في كسوة معدتك من الداخل. تخيل مدى الشعور الملطِّف الذي يمكن أن تشعر به لوجود طبقة واقية ناعمة كالحرير تبطن معدتك.

• الآن اترك معدتك. تخيل كيف تعود إلى حجمك الطبيعي مرة أخرى. ارجع بعقلك إلى ملاذك. استرخِ للحظة بعد العمل الذي قمت به، ثم اترك ملاذك مرة أخرى، عائداً إلى حيث أتيت.

• عندما تغلق الباب خلفك، ألقِ بتلك الإسفنجة في الصندوق الخشبي المجاور للباب، لكي تحافظ على ملاذك مرتباً.

قم بهذا التمرين بانتظام. عندما تتعلم أن تسترخي بسرعة أكبر يمكنك أن تمر بالتسلسل الميدئي بسرعة أكبر. لن تضطر إلى المرور بكل طبقات الألوان لأن عقلك الباطن تعلم أن يربط بين اللون البنفسجي وبين الاسترخاء العميق، لذا يكفي أن تفكر فقط في اللون البنفسجي لتدخل في هذه الحالة. كلما زادت خطورة مشاكل معدتك، كان عليك تكرار هذا التمرين .

الجزء الذي يجب عليك ألا تتركه أبداً، أو تختصره هو الجزء الخاص بالتسامح. لا أستطيع أن أؤكد بما فيه الكفاية على مدى أهمية ذلك الجزء. سترى أعجب النتائج وستجد أنه يخلق أعراضًا جانبية إيجابية وسارة للغاية. أنا أرى ذلك باستمرار في المرضى الذين يطبقون هذه الطريقة، فهم فجأة ينسجمون مع الأشخاص الذين اعتقدوا أنهم كانوا أعداءهم. ذلك لأنك عندما تحسن الظن في شخص ما وتبعث له أطيب تمنياتك، فأنت تغير موقفك، وتستريح أكثر لذلك الشخص، هذا سيظهر، فبدلاً من أن تغضب ستضحك، أما الشخص الآخر سيشعر باسترخاء أكثر معك، وقد تجد أنه لا يحتاج لأن يكون عدوانيًا، أو بارداً، أو متغطرساً بعد الآن.

تذكر دائمًا أن العداء والاحتقار هي علامات للخوف وفقدان الثقة بالنفس. قد يخاف منك الآخرون لأنك صارم، جادّ ولحوح للغاية، وبتغيير سلوكك تجاه الآخرين تعطيهم وتعطي نفسك فرصة أفضل للتوافق والانسجام، ويصبح الجميع سعداء، أظهر لهم كم أنت عظيم في أعماقك. كن بطلاً. خذ قفزه للتفكير الإيجابي، ولن يكون أمامك إلا الفوز.

## أصاب بالصداع وآلام الظهر كثيراً

خطوتك الأولى هي أن تعرف المزيد حول هذه الأوجاع، واظب على كتابة يومياتك ودوّن كل ما يحدث قبل حدوث الألم مباشرة وبعد حدوثه، فأحياناً ينتج الصداع عن حساسية للجبن، أو الشوكولاته، ومن أسباب الصداع وآلام الظهر أيضاً اتخاذ وضع خاطئ، أو الجلوس بطريقة غير سليمة، أو المهن التي ترهق العمود الفقري، أو العينين مثل الكتابة أو استعمال الآلة الكاتبة لساعات دون توقف.

وهذه أشياء يمكنك علاجها بسهولة، لا حاجة بك أن تتحمل مقعداً غير صالح في العمل إذا كان يسبب لك ألم الظهر، فمن حقك أن تحصل على أدوات ملائمة لعملك ومن ضمنها مقعد جيد. صمم على ذلك. أخبر رئيسك أنك تريد أن تؤدي عملا جيداً، ولكن لن تقدر على هذا ما لم يكن لديك مكان ملائم للجلوس. إذا لم تهتم بصحتك، فلن يهتم بها أحد آخر.

وآلام الظهر والرأس لا تنشأ دائماً بسبب مشاكل غذائية أو ميكانيكية. اقرأ يومياتك بتمعن. هل يؤلك ظهرك، أو رأسك في كل مرة يكون عليك فيها أن تتعامل مع موقف معين في العمل؟ هل يأتيك الصداع في كل مرة يكون عليك فيها القيام بشيء تخاف منه؟

الخوف هو أساس كل الأمراض، فالخوف يسبب الانقباض فيتصلب جسمك مما يؤدي إلى التوتر الذي يظهر في صورة ألم.

ربما تشعر أنك لا تتلقى الدعم المعنوي، أو العاطفي الذي تحتاجه، وأنه لا يوجد من يساندك وهذا مؤلم، وفي نفس الوقت ربما تشعر أنك

أضعف من أن تتحكم في الموقف، فأنت تفتقد القوة والأساس النفسي كي تدافع عن حقوقك.

لنفترض أنك تجتمع مع رئيسك بانتظام عصر كل خميس كي تطلعه على آخر التطورات في مشروع معين. لنفترض أيضًا أنك تخرج بآلام في الظهر بعد هذه الاجتماعات، وبوضع الحقائق بجانب بعضها البعض تستنتج أن السبب في آلام الظهر هو مديرك بسبب تقديمك التقارير إليه، ولكن عندما تنظر لتسلسل الأحداث ستجد أن المتاعب تبدأ في وقت سابق لهذا، فلأنك تعلم أن عليك أن تدخل للمدير كل خميس يكون لديك الوقت لتعد نفسك ذهنيًا. تحقق من الأمر الآن. أغلق عينيك وفكر في الاجتماع القادم مع رئيسك، وإن استرحت للفكرة، فلن يتفاعل جسمك، أما إذا كنت خائفًا من الاجتماع، فستلاحظ تفاعلاً جسمانيًا في صورة توتر عضلي تعتمد درجته على درجة خوفك، وعندما يصل التوتر لمستوى معين يتم ترجمته إلى عرض جسماني معين، من الممكن أن يكون ألمًا في المعدة، أو صداعًا، أو ألمًا في الظهر، أو الرقبة، وليس الاجتماع في حد ذاته هو المسبب لهذا العرض الجسماني، ولكن طريقة تفكيرك في الموقف هي التي تحدد ما إذا كنت ستشعر بالمرض بعدها أم لا. راقب أفكارك حول هذه الاجتماعات، ويمكن أيضًا أن تبدأ مبكرًا مثل يوم الثلاثاء أو الأربعاء. ما الذي يدور في رأسك عندما تفكر في يوم الخميس؟ دعني أخمن، إنه شيء من هذا القبيل : «لم أتمكن من الوصول للمقاول هذا الأسبوع، ولم يكن لدي الوقت لملاحقته، لن يعجب هذا المدير» أو «لست متأكداً إن كنت قد اتخذت القرار السليم. ربما كان ينبغي عليّ أن أتأكد مرة ثانية من المدير قبل أن أعطي قسم الإنتاج إشارة البدء» ، «رباه! إن

مزاجه سيئ جداً اليوم. لا أعرف كيف سأستطيع مواجهته غداً وإخباره أننا لم نحصل على العرض الذي تقدمنا له»، أو «لقد بذلت قصارى جهدي، ولكن لم أستطع التوصل لإبرام عقد أفضل مع العميل، فأنا قلق لأن مديري سيظن أني فاشل». أنت قلق ومتلهف وترى أن إنجازاتك دون المستوى، وسرعان ما يستجيب جهازك العصبي ويتحول إلى حالة الكآبة والتشاؤم، فعندما تفكر بخوف، فقد حددت مسار الأحداث في اتجاه سلبي، ولكن لاحظ كيف تتلاشى هذه الأحاسيس الجسمانية الكريهة عندما تعرف أن رئيسك لا يريد التعامل مع هذا المقاول مرة أخرى، لذا وبشكل مفاجئ أصبح عدم توصلك إليه لا يهم بالمرة.

لا تدع الشك في نفسك يسيطر عليك، ويمكن للصعوبات أن تنشأ في أي وقت أثناء عملك في أي مشروع. طالما أنك بذلت أقصى طاقتك في التعامل معها، فليس هناك ما تؤنب عليه نفسك. لا تسمح لنفسك أو للآخرين باتهامك بعدم الكفاءة، إن كنت تعرف أنك لست كذلك، فلا تتخلَّ عن القرارات التي اتخذتها. هناك دائماً عدة وسائل تتعامل بها مع أية مشكلة، لذا تحتاج أن تختار أكثرها ملاءمة في هذا الوقت. اشرح سبب اختيارك لتصرف معين لكن لا تعتذر عن ذلك.

يجد بعض الناس أن نوبات الصداع تبدأ عندما يواجهون واجبًا يوميًا سخيفًا، وقد كانت إحدى عميلاتي تصاب بصداع نصفي في كل مرة يكون عليها أن تذهب لزيارة أقارب زوجها، وظهر بعدها أنها أحست بعدم الأمان لأن أصهارها كانوا يشغلون وظائف رفيعة المستوى، وكانوا ينظرون لها باحتقار، وبعد المزيد من الفحص تبين أن عميلتي أحست

بالاستياء تجاههم لأن حظهم في الحياة كان أفضل منها، لذا كانت ترفض أن تتكلم معهم، وكانت كل محاولة منهم للتحدث معها تقابل بالصدود منها، فكانت إما أن تتجاهل محدثها، أو تجيب بطريقة مقتضبة. فبدت العائلة تقلل تدريجيًا من محاولات فتح حوار معها، وفسرت هي ذلك بالطبع بأنهم متكبرون، ورأت بذلك أسوأ مخاوفها تتحقق، وما أن ترسخت الفكرة في عقلها أن أقاربها الجدد يحتقرونها بدأت تشعر بالقلق والتوتر حيال زيارتهم، وأيضًا دخلت في مشاحنات مع زوجها الذي اتهمها أنها غير اجتماعية ومصابة بعقدة الاضطهاد، وعندما بدأت تشعر بالصداع في كل مرة كان عليها الذهاب لزيارتهم. لم يكن الأمر كله سيئًا، ففي أعماقها كانت تشعر بارتياح لأنه أصبح لديها مبرر لعدم الذهاب، وكان صعبًا عليها أن تتخلص من مشاعر الحقد لكنها كانت سيدة ذكية توصلت لفهم أن عقدة النقص الخاصة بها هي السبب في الجو السيئ أثناء زياراتها. كما أنها هي السبب في نوبات الصداع، وما أن تعرفت على أصل مشكلتها حتى تمكنت من تغيير سلوكها واختفى الصداع، والآن أصبحت علاقتها طيبة بأصهارها، وأصبحت تتطلع لزيارتهم.

إذا كنت تعاني من نقص الثقة بالنفس، فستشك في نفسك وفي قدرتك على تحقيق أهدافك وتشك في أنك ستنجح، ويجعلك الشك تتردد في الوقت الذي يتعين عليك أن تثق من نفسك، ويجعلك تستسلم عندما يكون عليك أن تتقدم، فالشك هو عدم الانتاج. لا تضيع وقتًا في الشك واتجه لليقين، تيقن من أنك ستنجح وثق في نفسك حتى الموت بدلاً من تضييع دقيقة أخرى من الشك في نفسك.

ملحوظة : ثِقْ في نفسك.

أنت فريد من نوعك ومهم، وهناك مكان في العالم أنت فقط الذي ستملؤه ولا أحد غيرك. اسعَ للأفضل، فلِمَ تقود سيارة بينما يمكنك أن تلحق بطائرة؟ تأكد من أنك تستخدم قدراتك لأقصى درجة. تأكد من أن تسعد في حياتك، وكلما اكتسبت المزيد من الثقة بالنفس، سهل عليك أن تصل لأهدافك، والثقة بالنفس ليست هي الغرور، فالشخص المغرور يتحدث بفخر عن إنجازاته بطريقة تجعلك تظن أن بإمكانه أن يصنع المعجزات، لكنه في الحقيقة غير واثق في نفسه، أو أنه لا يستطيع أن يعترف بإنجازات الآخرين، أما الشخص الواثق فلا حاجة به أن يقلل من شأن الآخرين، بل على النقيض يمكنه أن يُسر برؤية الآخرين ينجحون لأنه يشعر بالأمان، لأنه يعلم أنه ناجح فيما يخصه، فالحقد والغيرة يصبحان بلا أهمية متى بدأت تثق بنفسك.

| السيناريو |
| --- |
| أشعر أني حر يملؤني الحب والانسجام، أشعر بإحساس أكثر إيجابية تجاه نفسي، وأترك الماضي ورائي وأبدأ حياة جديدة لكي أستمتع بحريتي التي وجدتها أخيراً وأنظر إلى المستقبل بثقة، وثقتي بنفسي تنمو يومياً، ويسعدني أن أعرف أن هناك مجالاً جديداً في الحياة يتفتح لي. |

| الصيغة المختصرة |
| --- |
| من المهم بالنسبة لي أن أعرف نفسي. |

## لدي ورم حميد أو خبيث

إنها لتجربة مؤلمة أن تكتشفي ورمًا في مكان ما من جسمك لم يكن موجوداً من قبل. يمكن أن تكتشفيه بالصدفة، أو أثناء فحص روتيني، أيا كان المكان الذي يوجد فيه فإن أول فكرة تخطر على ذهنك هي «سرطان» وهذا شيء مخيف بالتأكيد، وأنا أتكلم عن خبرة لأن هذا حدث لي في سن مبكرة، عندما كان عمري ١٧ سنة اكتشفت كتلة في ثديي الأيمن فأصابني الهلع، وذهبت إلى طبيبتي، ففحصتني وأشارت بوجوب استئصال هذا الشيء وتحليله، وكانت ترى أن الورم حميد أغلب الظن، لكنها لم ترد أن تجازف، ورغم طمأنتها المتكررة لي لأزمتي ولشعوري بالقلق من العملية الجراحية وتأثيرها على شكل الثدي، وهل سيكون حجمه أقل من الآخر بعد العملية؟ وهل ستكون الندبة كبيرة؟ ربما تبدو هذه التساؤلات تافهة، إذا فكرت أنني ربما كنت مصابة بداء خطير كالسرطان، لكن هذا الاجتماع كان أحيانًا يبدو مستبعداً أكثر من المخاوف العاجلة حول التشوهات التي ستنتج عن الجراحة، ولجأت للجراحة التي استغرقت عشرين دقيقة باستخدام مخدر موضعي وتركوني أعود للبيت بعدها مباشرة وبعد أيام قلائل تلقيت بارتياح بالغ الأنباء أن الورم كان حميداً، والتأم الجرح جيداً وترك ندبة لا تكاد ترى، وبعد خمس عشرة سنة، اكتشفت كتلة أخرى لكن في هذه المرة كانت كبيرة جداً على الأقل ثلاثة أضعاف الأولى، ورغم علمي أنه مثلما كان الورم السابق حميداً، فإن الآخر سيكون حميداً في كافة الأحوال، فقد أصابني الذعر بسبب الحجم، فلو كانوا سيستأصلون هذا الورم، فسيعني هذا استئصال نصف الثدي وسأصبح مشوهة.

ولم أستطع أن أتخذ قراري باستشارة الطبيب لعدة أسابيع، فقد كنت خائفة جداً من العواقب، وأخيراً نجحت في استجماع شجاعتي لأذهب لمقابلتها، وعندما فحصتني أكدت لي أن الاحتمال ضئيل أن يكون الورم خبيثًا، وبالتالي لم ترَ سببًا لاستئصاله في الوقت الراهن، وقد أراحني ذلك نفسيًا، ولكن من ناحية أخرى أحسست أني أحمل قنبلة موقوتة في جسمي يمكن أن تتحول إلى مرض خبيث في أي وقت، وأردت التخلص منه ولكن ليس بفقدان نصف ثديي، ثم بدأت في مقاومة الورم بعقلي.

فقد قررت أن هذا الورم هو شيء زائد غير مرغوب فيه في جسمي ولا أريده، وتخيلت أن الورم هو كيس قمامة أسود، وفي عقلي أخذت أركله بشدة مرة بعد أخرى حتى زحزحته من مكانه إلى أن تدحرج إلى قناة للصرف الصحي وجرفه التيار بعيداً، وجعلني هذا التخيل أضحك لأني من أسرة ليس مألوفًا فيها أن تركل أكياس القمامة خاصة بالنسبة للفتيات، وأخذت أركل كيس القمامة في عقلي مرة بعد أخرى وبعد بضعة أسابيع لاحظت أن الورم قل حجمه، وواصلت هذا التخيل لأسبوعين آخرين حتى اختفى الورم، ودون أن أعرف ذلك في وقته، فقد استخدمت أسلوبًا للتفكير الإيجابي.

وبالطبع لا أملك وسيلة لأثبت عمليًا أن جهودي هي التي سببت هذا التغير، ربما أن الورم اختفى من تلقاء نفسه، ولكن حقيقة أن تفكيرك هو الذي يؤثر على ما يحدث في جسمك، فاليوم لدينا الوسائل التقنية التي تُظهر بدون مواربة أن تغيرات كيميائية تحدث في الدم ويمكن أن نتحكم فيها الأشياء التي نتخيلها، وأجهزة التأثير الحيوي عن

طريق تغذية المعلومات، على سبيل المثال يمكن استخدامها لتعليم شخص ما أن يتحكم في ضغط الدم، النبض وإفراز الأحماض المعدية، أي التحكم في ردود الفعل الداخلية التي لا يمكن التحكم فيها إراديًا في الظروف العادية، فللتحكم في ضغط الدم يتم توصيل العميل بجهاز التأثير الحيوي ويطلب منه أن يترك عقله ينطلق على عواهنه، وفي اللحظة التي ينخفض فيها ضغط الدم تحت مستوى معين يبدأ ضوء في الوميض، وهذا يعطي تغذية معلوماتية فورية للعميل حيث يمكنه عندها أن يحلل ويتوصل إلى ما يفكر فيه عندما يكون ضغط الدم منخفضًا ويمكنه إذن أن يكرر الفكرة ليبقى الضغط منخفضاً.

والتفكير الإيجابي أيضًا يؤثر في وظائف المخ، ويمكن قياس ذلك بجهاز قياس النشاط الكهربي للمخ الذي يسجل شكل الموجات الكهربية التي يرسلها المخ، فشكل موجات المخ يتغير عندما تستغرق في التأملات أو تقوم بتمرينات الاسترخاء، فالمخ يرسل موجات من نوع «ألفا» وهي مشابهة للموجات التي تنتج أثناء النوم وهي منظمة أكثر من تلك التي تصدر أثناء حالات اليقظة الطبيعية، وعندما تؤدي هذه الأفكار إلى إثارة مشاعر قوية تكون العواقب الجسمانية أكثر لفتًا للنظر، فمثلاً إذاتركت أختين إحداهما في الثامنة والأخرى في العاشرة، في غرفة بها حاجز زجاجي في اتجاه واحد، يحجبهما عن والديهما اللذين كانا في غرفة مجاورة، وبالتالى فبإمكان الفتاتين أن يريا والديهما؛ بينما لم يكن ذلك متاحًا للوالدان، فقد كانت الاختان تعانيان من مرض السكر، وكان المرض متمكنًا بشدة من الكبرى ، وأقل حدة في الصغرى، وبينما كانت الأختان تترقبان والديهما في الغرفة المجاورة، كانت التغيرات الكيميائية

كبيرة في الدم لدرجة أن الأخت الصغرى عانت من ارتفاع حاد مؤقت في نسبة السكر في الدم، واستمر هذا الارتفاع لفترة طويلة بعد أن انتهت المشاحنة التي بدأتها الفتاتان. إن المعلومات حول العلاقة الوثيقة بين العقل والجسم أدت إلى تطوير الإستراتيجيات تمكّن الذين يعانون من أن يؤثروا على جسمهم بطريقة مفيدة وبالتالي تساعدهم على مكافحة مرضهم، وعيادات السرطان تستخدم هذه الأساليب من عدة سنوات وبعض النتائج مذهلة حقًا، وأنت شخصيًا يمكن أن تقرري أن تلجأي للأساليب التقليدية مثل العلاج بالإشعاع، أو العلاج الكيماوي وتستخدمي الأساليب العقلية بالإضافة إليها فقط. أيًا كان قرارك فأنت مدينة لنفسك بأن تدعمي العلاج التقليدي بتقوية دفاعاتك الجسمانية باستخدام قوى العقل الباطن. حركي قواك الداخلية. أعيدي جسمك إلى حالة من الانسجام.

• وتأكدي من أنك تعرفين سير الأمور، ولا تتجاهلي أي شيء ينمو في جسمك بطريقة غريبة، واستشيري طبيبك المتخصص لتعرفي ما هو.

• تأكدي من أنك تحصلين على كل المعلومات الممكنة عن طرق العلاج المختلفة، اسألي عن الأعراض الجانبية التي يجب أن تتوقعيها لأن ما نتوقعه قبل حدوثه هو ما نجهز أنفسنا للتصدي له.

• ابدأي في تمرينات الاسترخاء فوراً وستساعدك على التغلب على أي أعراض جانبية سيئة يمكن أن تحدث بسهولة أكبر وسيعمل جهازك المناعي بكفاءة أكثر.

• اجعلي للورم رمزًا، تخيليه كشيء ما. في حالتي كان كيس قمامة أسود، ولكن يمكن أن تتخيليه كسطح متسخ يحتاج للتنظيف، أو ككتلة حجرية تعوق الطريق، أو كطبقة من مادة سميكة يجب أن تقشر شيئًا فشيئًا، لتسمح لجلدك تحتها أن يتنفس بحرية مرة أخرى.

• قرري كيف سيتم التخلص من الورم، كيف ستتعاملين مع الورم الموجود في رئتيك، أو هذه الرقعة على جلدك؟ يمكنك حكها حتى تزول. يمكنك إزالتها بأزميل! يمكنك إطلاق النار عليها حتى تتشقق وتتكسر وتتساقط أشلاء، يمكنك أن تدوس عليها حتى تصير قطعًا صغيرة تحملينها وتلقين بها في البحر.

• اعثري على نشاط جسماني يبدو لك فعالاً، وأيًا كان هذا النشاط يجب أن يكون مرضيًا ومبهجًا ويعطيك إحساسًا بأنك حققت شيئًا. لا تختاري أسلوبًا للهجوم يعطيك إحساسًا بالضيق، لأن هذا سيربك عملية الشفاء.

• إذا رأيتِ أنك تريدين بعض المساندة من الآخرين في خيالك، فاتخذي بعض المعاونين. يمكن أن يكونوا عمالقة أو بواسل، أشخاصًا حقيقيين أو خياليين. اجعليهم جزءاً من خطتك القتالية وشاهديهم وهم يساعدونك في جهودك لتدمير الورم. لنفترض أنك تتخيلين أن الورم الموجود في رئتك كقطعة كبيرة من الأسمنت، وأنك تريدين استخدام المطرقة والأزميل لتدميرها. هذا ما سوف تفعلينه.

• أولاً يجب أن تسترخي. هذا هو أهم شيء لأنه يساعد جسمك في الوصول إلى التوازن، وهذا في حد ذاته له دور في الشفاء.

• تخيلي أن الكتلة الأسمنتيه الضخمة أمامك. تخيلي نفسك في قوة هرقل، تخيلي أنكِ تلتقطين مطرقة وأزميلاً، وقومي بالطرق في ناحية من الكتلة. تخيلي ظهور أول التشققات، والرقائق الأولى تنفصل وتسقط على الأرض استمري حتى تتحطم الكتلة كلها.

• في عقلك، أصدري فرقعة بأصابعك كي تختفي البقايا، أو اجعلي شاحنة كبيرة تحملها بعيداً وتلقيها فوق كومة نفايات، أو اجعلي مطراً غزيراً يغسلها ويجرفها بعيداً.

• املئي نفسك بإحساس من الرضا بما حققتيه، وافخري بنفسك.

• كرري التمرين على الأقل عشر مرات يوميًا وبالإضافة له يمكن أن تساعدي نفسك بأن تقرأي السيناريو التالي:

**السيناريو**

جسمي قوي وصحتي جيدة، كل أعضائي وعضلاتي تعمل بانسجام تام.

الحب يملأ كياني كله ويذيب أي شيء يضر بصحتي. كل جسمي مملوء بالسلام والتناغم من أطراف أصابع قدمي حتى قمة رأسي، وكل خلية في جسمي يملؤها الصحة والرخاء، والحب الذي أحسه بداخلي قوي جداً لدرجة أنه يسيطر على كياني كله.

الانسجام يملأني، وأنا أخلق الانسجام، بل أنا الانسجام نفسه.

**الصيغة المختصرة**

كل خلية في جسمي يملأها الحب والانسجام. الورم يذوب، وأتمتع بصحة جيدة.

## لدي مشاكل جلدية

مشاكل الجلد مثل حب الشباب،التهاب الجلد، أو الصدفية تعني أن هناك خللاً في التمثيل الغذائي الذي يتأثر بما تأكله وأيضًا بطريقة تعاملك مع الحياة بصفة عامة.

بادئ ذي بدء راجع مـا تأكله، هل نظامك الغـذائي هو أن تـأكل أكبر قدر ممكن من البطاطس المقلية وتتبعها بكمية من المياه الغازية، ثم تأكل عدة قطع من الشوكولاتة بعدها حتى تملأ أي مساحات خالية في معدتك؟ أنا واثق أنك تعرف أن هذه النوعية من الطعام ليست فقط غير صحية لكنها أيضًا تعطل عملية التمثيل الغذائي بطريقة تمنع الهضم من العمل بشكل سليم، ولا يتم التخلص من المواد التي يجب إفرازها فتبقى في الجسم ، ولكن لأنه ينبغي أن يتم إبعادها، فإنها تخرج على الجلد، ومدى تأثير العادات الغذائية على الشخص أمر يعتمد عليه هو شخصيًا.

فبعض الناس يمكنهم أن يأكلوا الشوكولاتة طوال اليوم دون أن تظهر أي آثار جانبية على جلدهم بينما تظهر البقع على جلد الآخرين بمجـرد النظر إلى قطعـة حلوى فلمـاذا إذًا يوجـد هذا الاخـتـلاف بين الناس؟

وقد رأينا في الفصول السابقة أن وظائف الجسم تعتمد على ما تدخله إليه، وهذ لا يعني الطعم فـحسب، ولكن أيضًا نوعيـة التـغـذية الذهنية التي نعطيها له، فطبيعة أفكارنا تحدد مدى تمتعنا بصحة جيدة، والأفكار الإيجابية تخلق مشاعر إيجابية، وفي النهاية صحة جيدة، أما

الأفكار والمشاعر السلبية، فإنها تخنق العقل بقدر ما تشل الجسم. إذا كنت متوازنًا عاطفيًا، فأنت بصحة جيدة، يساعد توازنك الذهني على تأدية جسمك لوظائفه دون أي خلل، فيتم التعامل مع الوجبات السريعة بسهولة في حالة عدم تناولها بكميات ضخمة، والأمر المثير للاهتمام هو أن الأشخاص المستقرين عاطفيًا لا يفضلون الأطعمة السكرية أو الدهنية بكميات كبيرة، لكن الأشخاص الذين يعانون من مشاكل عاطفية هم الذين يفعلون ذلك، ومعنى هذا أن العادات الغذائية تعتمد على حالتك الذهنية، وهذا يفسر أيضًا لماذا يجد الناس سهولة في الثبات على نوعية معينة من الطعام عندما يكونون سعداء بينما يجدون أن ذلك مستحيل تقريبًا إذا انخفضت معنوياتهم.

إذا قارنت جهازك الهضمي بوعاء له منفذ للتصريف يفتح فقط عندما تكون مسترخيًا، وبالتالي يمكنك القول بأن الأشخاص المتّزنين يحافظون على عمل منفذ الصرف مما يمكنهم من تصريف المواد غير الصحية بينما تتراكم المواد السامة عند الأشخاص غير المتوازنين في وعاء منفذه مسدود، فترتفع نسبة السم تدريجيًا حتى يتدفق من حافة الوعاء، وعندها تخرج بطفح جلدي، أو التهاب جلدي، أو أي مشاكل جلدية أخرى.

ويمكن للتمثيل الغذائي أن يتأثر بالضغط العصبي، وإذا كانت أعصابك مشدودة طوال الوقت، فلن يتمكن جسمك من القيام بوظائفه جيدًا، فعملية الهضم لا تعاني من الأشياء الضارة التي تتناولها، ولكنها

تعاني من نقص القدرة المادية على العمل بشكل طبيعي، فالمعدة المتوترة لايمكن أن تعمل بشكل طبيعي وكذلك الأمعاء المتوترة.

الجلد مرآة للروح، وهو شاشة عرض خارجية تعرض الفيلم الذي يدور بالداخل، وعندما لا تكون متوافقًا مع نفسك لا تحبها، فسيُظهِرُ جلدك ذلك.

والتهاب الجلد من الممكن أن يكون نتيجة التحقير والتقليل من شأن المرء، وإذلالك لشخص آخر ينبع من تعرضك للإذلال عندما كنت صغيراً، فبإمكانك فقط أن تنقل للآخرين ما تعرفه، وإن لم يكن الحب والتفاهم من ضمن مفرداتك العاطفية؛ فلن نتمكن من التحدث بلغة الحب، فالازدراء والسخرية سلاح الشخص العاجز عاطفيًا، فإذا قللت من شأن شخص ما فإنك تجعله يحس بالضآلة والخجل من نفسه ولكنك أيضًا تخلق الكراهية لشخص آخر كي تعطيه درسًا، أو تجعله يتوقف عن القيام بشيء ما، فلكي تحصل على تعاون شخص ما عليك أن تتحاور معه بطريقة مقبولة لكلا الطرفين. يمكنك أن تجعل طفلاً يتوقف عن ضرب أخيه الصغير بإهانته، ولكن في اللحظة التي تدير فيها ظهرك سيعاود طفلك نفس الشيء ثانية، وبذا لن تكون قد علمت ابنك أي شيء بل على العكس.

ولأن كرامة الطفل جرحت ؛ فسيشعر أنه عاجز ولا يستطيع السيطرة على نفسه، ولكي يستعيد احترامه لنفسة، سيكون عليه أن يثبت لنفسه أن لديه قدراً متبقياً من القوة، والشخص الوحيد الأضعف منه هو

أخوه الأصغر الذي يقع في قاع تصنيف القوة، وهنا يصبح ضربه لأخيه الأصغر مسألة مبدأ، وإحساس الطفل أنه تحت سلطة أب متذمر وهو بلا حول ولا قوة يؤدي إلى مشاعر العنف والإحباط والخوف، ولأنه ليس من المفترض أن تكره والديك، فإن الأطفال يشعرون بالذنب تجاه أحاسيسهم السلبية تجاه والديهم، وهذا يخلق صراعًا داخليًا مستمرًا، يرغب الطفل في أن يحب الأب لكنه يقابل بالصدود ويشعر بالغضب الذي يعجز عن إظهاره إذا كان يريد أن يحافظ على حب والده له، فمهما فعل الطفل سيكون مخطئًا.

وإذا تمت تنشئتك في ظل هذه الظروف، فدعني أخبرك بالآتي:

- يجب أن يكسب الآخرون حبك بأعمالهم.
- ليس لأحد حق تلقائي في حبك.
- هذا ينطبق على الجميع بما فيهم والديك.

ولن تكون مصابًا بالعُصَاب، لأنك لا تحب أن يضطهدك الآخرون ويسيئون معاملتك.

والصراع الداخلي يخلق التوتر، وهذا التوتر يجب إفراغه بطريقة، أو بأخرى وإذا كان جلدك هو نقطة ضعفك؛ فسيظهر التوتر عليه.

**السيناريو**

أنا شخص قوي وإيجابي وشجاع، وأعلم أن شخصيتي في جوهرها صحية صلبة؛ فأنا أشعر بالأمان.

لا شيء يكدرني، فأنا أحب نفسي والآخرين وأتقبل نفسي وأفتح ذهني لأشياء جديدة.

أنا كل لا يتجزأ، وأتمتع بصحة جيدة وسعادة، وأرى أن بشرتي ناعمة ونظيفة ونقية. وينتشر بداخلي إحساس عظيم بالهدوء ويذيب أي إحساس بالتوتر.

وسلوكي الذهني الإيجابي يدفع عملية العلاج للأمام، ويعكس أسلوبي الجديد في الحياة، أنا هادئ ومسترخٍ. أحس بالحب والسعادة ينتشران خلال ذهني وجسمي. وجلدي نقي.

**الصيغة المختصرة**

أنا قوي وإيجابي، وعقلي مملوء بالهدوء وبشرتي صحية.

أو

جوهر كياني سليم وبشرتي نقية.

## يجب أن أدخل المستشفى

الذهاب للمستشفى له وجهان يمكن أن يكون مخيفًا، ولكن يمكن أيضًا أن يكون مرغوبًا فيه، ويمكن أن يكون هروبًا من الضغوط، والمشقات الموجودة في حياتنا اليومية، ويمكن أن يكون المستشفى ملجأ للشفاء من مرض أصابك.

المشاكل الجسمانية دائمًا ما تكون من علامات عدم الانسجام العاطفي، عندما لا تعيش أحاسيسك ستخلق التوتر، والتوتر ينتج العنف وإن لم يتم إفراغه بطريقة، أو بأخرى، فإنه ينقلب للداخل ويحدث المرض العضوي والنفسي، وكثير من المشاكل العضوية تم تكوينها في العقل الباطن لحماية الشخص الذي يعاني من شيء ما، فالمرأة التي تأكل الطعام بشراهة طول الوقت يمكن أن تكون غير راضية عن وزنها وعن شكلها المنفر، لكن هذا جدار دفاعي ممتاز كي لا تتزوج، وستجد أنه من المستحيل أن تتبع نظامًا غذائيًا، وتفقد بعض وزنها لأنها في العقل الباطن لا تريد ذلك.

وعلى طرف النقيض نجد فقدان الشهية هو المرض الذي رغم أنه يمثل العكس تمامًا، من الشراهة في الأكل، إلا أنه يمكن أن يخدم نفس المرض تمامًا. فبتجويع الجسم فإن كل بقايا الأنوثة تتوقف عند أدنى حد ممكن، فكلما كان الجسم أقل وزنًا، قل خطر اجتذاب انتباه الرجال.

ويمكن أن يكون المرض وسيلة لجذب الانتباه لنفسك، وعندما كنت طفلا ربما تكون قد جربت إحساس الرضا عندما كانت أمك تعطف عليك وأنت مريض، وكان لديك أصدقاء يزورونك وتلقيت هدايا صغيرة، وكانوا يسمحون للقط أن ينام معك في فراشك، وكانوا يطبخون لك وجباتك المفضلة فتعلمت أنك تنال مكافآت في حالة المرض ولم تنسَ ذلك. لذا فعندما تتراكم عليك المشاكل دون أن تعرف كيف تتعامل معها كشخص ناضج، فسيختار عقلك الباطن طريقة أخرى لحل المشكلة، فتصطنع مرضًا، وما لم تغير أسلوبك في الحياة، فسيؤدي بك إلى المستشفى؛ حيث تخلو من كل المسؤوليات، ومهما حدث لك بعدها فمرجعه للأطباء

كما تعتقد، وأثناء وجودك في المستشفى يكون لديك وقت كثير. استخدمه بحكمة. ابدأ في تمرينات الاسترخاء بانتظام، وعندما تعود للبيت فربما لن يكون لديك هذا الوقت، فأنت قد منحت فرصة لا تتكرر لتغيير نظرتك للأمور.

ابدأ في ملء عقلك بالنتائج التي تبغي تحقيقها. لا تهدر أي وقت في التفكير في المشاكل التي يمكن أن تواجهها في طريقك، لأنك إذا كنت قد أصبت بسكتة دماغية، وأصبحت عاجزاً عن تحريك ذراعك الأيسر وساقك، فتخيل نفسك وقد عدت للبيت وأنك تلعب مع أولادك مستخدماً ذراعيك بسهولة وتجري دون مجهود. إذا كان لديك مشاكل في الرئتين، فتخيل نفسك تتنفس بعمق وبدون مجهود. لا يمكن لأحد أن يجبرك على الاستسلام للأفكار المخيفة.

لذا إذا كنت لا تحبها، فاستبدلها بأفكار بناءة عن الصحة والسعادة، وعندما تجد نفسك منجرفاً في أفكار التشاؤم واليأس والكآبة تخلص منها فوراً وثبت مكانها صورة إيجابية. تحلَّ بالإصرار على أن تتحسن واجعل هدفك هذا في ذهنك دائماً. توقف عن لوم الآخرين على ما حدث لك. نظف كل الأحاسيس البالية التي تحملها بداخلك. ألقِ الازدراء والكراهية والحسد بعيداً. افتح قلبك للآخرين واجعل هدفك النظر إلى جوانبهم الحسنة. قرر أن تحب نفسك والآخرين من الآن فصاعداً. اغفر للآخرين أي شيء حدث في الماضي وابدأ بداية جديدة. ادفع الحواجز القديمة للوراء مفسحاً الطريق لاحتمالات جديدة مذهلة، فاجئ نفسك واسمح لجوهرك الحقيقي أن يبرز لتظهر في الصورة المتفوقة حقًا التي تمثل حقيقتك. انبذ عنك كل الأعباء العاطفية التي

حملتها كل هذه السنين، فهي ليست جزءاً من شخصيتك الحقيقية بل إنها تعوق تقدمـك.

انظر لنفسك كشـخص قـوي وإيجـابي، وانظر لنفسك على أنك تصنع مستقبلك سواء كان صحة، أو ثراءً أو سعادة.

إذا كان عليك أن تمر بعملية جراحية، فتخيل أنك شريط مسجل يمكنك إدارته أثناء العملية، وبعدها أثناء فترة النقاهة (انظر الصيغة المختصرة في الصفحة القادمة) وبعض المستشفيات بدأت فعلاً في استخدام هذه الطريقة وأثناء إجراء العملية يتم تشغيل شريط مسجل يسمعه المريض من خلال سماعات الأذن يتضمن الشريط رسائل تحمل معنى الشفاء العاجل، فيسجلها العقل الباطن رغم أن المريض يكون مخدراً، وثبت أن المرضى الذين تدار لهم هذه الشرائط يشفون أسرع ويعانون من غثيان، واكتئاب أقل بعد العملية.

لا تدع توقعات الأطباء المتشائمة تنغص عليك حياتك، وإذا كان طبيبك لا يرى حلاً، فهذا لا يعني أنك لن تُشفى، ولكن يعني فقط أنه استنفذ وسائله وهناك أمثلة كثيرة جداً لمرضى كان الأطباء قد يئسوا منهم لكنهم تعافوا رغم ذلك.

فمثلاً أخبروا رجلاً ما أن أمامه فقط شهرين من الحياة، وعندما سمع هذا الحكم بالموت لم يقل شيئًا لفترة ثم بدأ في الضحك، وفجأة اكتشف سخافة تلك الأشياء التي ضيع عمره في القلق عليها، وظن الجميع أن اليأس أودى به للجنون. عاد الرجل لبيته وبدأ يعيش حياة جديدة وغير أولوياته في القلق إلى التمتع، ثم شفي تماماً ولم يستطيع الأطباء تفسير هذا الشفاء.

وطالما أنك لا تستسلم؛ فيمكنك أن تشفى، فأنت تحمل أقوى علاج بداخلك، ألا وهو إيمانك بأنك ستشفى، فبقدر إيمانك يكون قدرك، وما عليك عمله هو أن تشحن هذه المعتقدات بداخلك بطاقة إيجابية وتترك الباقي للطبيعة، وكالعادة سينفذ عقلك الباطن بإخلاص كل الرسائل التي ترسلها له في صورة تخيلات.

فتخيل الصحة يؤدي إلى صحة جيدة، فأنت تجتذب الأشياء التي توليها تفكيرك بشدة، وكلماتك هي مثل كلمة «افتح ياسمسم» التي تذيب العوائق وتزيل الحواجز ، وأفكارك هي الطريقة لتحريك الجبال.

**السيناريو**

جسمي ممتلئ بالصحة والقوة، وعقلي مركز على الشفاء وأفكاري مملوءة بالتفاؤل والسعادة ومن الآن فصاعداً سأقضي وقتًا طويلاً في التفكير في أهدافي، والقوى الطبيعية للشفاء بداخلي تبدأ في العمل الآن، فتؤدي للانسجام في كياني كله وتولد قدراً مهولاً من الطاقة يساعدني على تحقيق هدفي.

وأستطيع أن أتخيل نفسي بوضوح كشخص صحيح متمتع بحياته، وتجتذب أفكاري الإيجابية كل ما هو طيب وصحي.

أشفى بسرعة وسهولة وأشكر الله أني عدت سليماً.

**الصيغة المختصرة**

أتماثل للشفاء بسرعة وسهولة، ولدي يقين في قدرة ذهني العلاجية والقوة الإلهية تحميني.

# الغيرة والحسد

- عندما أرى زوجتي تتحدث مع رجل آخر أشعر بالضيق الشديد.
- أجد نفسي قبيحة وأحسد كل هؤلاء النساء الجميلات جداً.
- يضايقني بشدة أن زوجي يقود سيارة أصغر من تلك التي يقودها زملاؤه.
- أنا زوجة ثانية، وأشعر بالغيرة من عائلة زوجي الأولى، لأنه يوليهم اهتماماً كبيراً.

أنت غيور عندما تسعى لامتلاك شخص آخر، فالغيرة لا علاقة لها بالحب. إنها تتعلق برغبتك في تقوية ذاتك الهشة عن طريق الحصول على الاهتمام الكامل من شريكك. هذا الشريك يصبح موزع الحب، والشخص الغيور لا يكون سعيداً إلا عندما يحظى بالاهتمام على مدار الساعة، ورغم هذا، فإن ذلك لا يكفيه.

فالشخص الغيور هو شخص أناني إلى أقصى درجة، ولا يهتم باحتياجات شريكه، ويعتقد أنه يحب شريكه، لأنه (يجادل معه) كثيراً، لكن هذا السلوك لا علاقة له بالاهتمام، فهو لا يثق في شريكه، ودائماً يشك في وجود علاقة أخرى وراء كل مرة يتأخر فيها في العمل.

في الحالات المتطرفة قد يفعل الشخص أي شيء، باذلاً أقصى جهده لمعرفة الذي يشغل بال شريكه، فتستحوذ عليه فكرة أن شريكه قد يجد شخصاً آخر أكثر جاذبية منه فيتركه عندئذ. فنجده دائماً يفتش ملابس شريكه، وحقيبته ورسائله، يتأكد كل حين وآخر ما إذا كان شريكه في مكتبه فعلاً أم لا، أو يتصل بالبيت ليلاً عندما يكون مسافراً،

أو خارج البيت ليتأكد أن شريكه (أو شريكته) في المنزل، وقد يصل به الأمر إلى تكليف مخبر خاص ليتتبع شريكه، ولكن حتى إذا أكّد له المخبر أن شيئا لم يحدث، فإنه لا يصدقه. ذلك هو مركب النقص الذي يعاني منه الشخص الغيور، فلا يستطيع تصديق أن شريكه يرغب حقًا في البقاء معه، ولا يجدي معه أي كلام لإقناعه بإخلاص شريكه، كما أن كل اهتمام العالم لن يريح عقولهم.

فهو مثل وعاء مثقوب كلما ملأته بالحب والتفاهم يومًا بعد يوم، فإن النتيجة الوحيدة التي يمكن أن تحصل عليها في النهاية، هي أن تبدأ من جديد في اليوم التالي.

وعاقبة مثل هذا السلوك واضحة للغاية، فأنت تحصد ما تزرع، فعندما تواجه شخصًا (شريكك) آخر بشكوكك تلك، فإنك ستجعل هذه الشكوك تتحقق، فعندما يشعر شريكك باستحالة إقناعك ببراءته (أو براءتها)، فإنه في النهاية، سيذهب فعلاً ويقيم تلك العلاقة التي كنت تشك بها منذ البداية، على الأقل حتى تصبح اتهاماتك في محلها، فإن كنت تريد تحطيم علاقة ما، فإن الغيرة هي الطريق الأكيد لتحقيق ذلك.

والحسد يشبه الغيرة إلى حد ما، باختلاف أنه يتعلق بممتلكات الآخرين أو ظروفهم، التي تعتبرها أنت أكبر أو أفضل، أو أثمن، أو أكثر أناقة مما لديك، فالسعادة لا تعتمد فقط على امتلاك بعض الأشياء القيمة، لكنهاأيضاً تعتمد على ظهورك أمام الآخرين بأنك الشخص الذي لديه أفضل الأشياء، وهذا هو قانون اللعبة، فالحسد يعتمد على وجود الآخرين، حيث لا يمكنه أن يوجد على جزيرة (مهجورة) لا يسكنها سوى شخص واحد.

فالأمر لا يتعلق بحاجتك – مثلا – إلى آلة لجز العشب رباعية العجلات، لكنك ببساطة لا تستطيع تحمل رؤية جارك وهو يستخدمها أمامك محدثًا ذلك الطنين، ويصيبك الغثيان عندما ترى – كما تتخيل- ابتسامة التفوق تلك التي ترتسم على وجهه وهو يقلّم الأعشاب في حديقته.

فإن كنت تعاني من الحسد، فإنك تكون الشخص الذي يردد دائمًا كلمة «لو أن...» بمعنى: «لو أن راتبي كان أكبر، لكنت سعيداً»، «لو أنني أمتلك بيتًا أكبر، لكنت سعيداً»، ولكن لا، لن تكون سعيداً، لأنك بمجرد أن يلحق بك أصدقاؤك، فإنك ستبدأ «لو أن...» مرة أخرى، فالحسد يضعك في موضع الخاسر، لأنه من السهل عليك دائما أن تجد شخصاً آخر يمتلك شيئًا أكبر، أو أفضل، أو أحدث منك.

يمكنكِ أيضًا أن تحسدي شخصًا آخر على أسلوب حياته، فصديقتك تخرج كل يوم تقريبًا، لأنها غير متزوجة، لكنك لا تستطيعين ذلك لأنك متزوجة وعليك رعاية الأطفال. لهذا لا تعترضي عندما تسمعين شخصًا ما يذم أسلوب حياة صديقتك غير المتزوجة. إن التشاحن والتخاصم لا يولد سوى المرارة.

فالغيرة والحسد سببين رئيسيين لتحطيم العلاقات، فهما كالسُّم الذي يغشي العقل ويشوّه المفاهيم، وهما عادة يتم استنساخهما من الأبوين وينشآن بسبب نقص جوهري في الثقة بالنفس مما يحتاج لموازنته عن طريق تكديس الممتلكات سواء كانت أشياءً أم أشخاصاً.

## عندما أرى زوجتي تتحدث مع آخرين، أشعر بالضيق الشديد

شاب في السادسة والعشرين من عمره، فلنفرض أن اسمه (جون)، جاء لمقابلتي لأنه شعر أن غيرته تهدد علاقته مع زوجته، وتلك لن تكون المرّة الأولى، فقد انهى علاقتين سابقتين له بكارثة، بسبب سلوكه هذا، على حد قوله.

أخبرني أنه شعر أن كل شيء على ما يرام في بداية علاقته مع زوجته، لأنه شعر أنه مازال متحرراً في تلك المرحلة، لكن، بعد فترة بدأت مشاكله القديمة في الظهور مجدداً، فبدأ يمتعض من قضائها بعض الوقت مع صديقاتها، حتى ولو كان مدعواً للانضمام إليهم، وقد ازداد الأمر سوءاً عندما أرادت قضاء بعض الوقت بمفردها، أول شيء خطر بباله هو أنها لا تريده بعد الآن، كان يضغط عليها بشدة، لتجلس معه كل يوم، ليطمئن نفسه أنها مازالت تهتم به، وبما أنه كان يراها كل يوم، ولم تكن ترغب هي في إهمال صديقاتها، بدأت تدعوهن للمنزل، فشعر هو بالإهمال، كما شعر بالقلق والحيرة، فمن ناحية، أخبرته زوجته أنها تحبه، ومن ناحية أخرى شعر هو بمعان متناقضة، لأنه لم يكن محور اهتمامها دائماً.

وقد أدرك أن غيرته تلك هي سبب مشاكله، وصرّح لي أنه يودّ أن يحافظ على علاقته مع زوجته، وأنه على استعداد لأن يتغير، لكنه لا يعرف كيفية التغير، فهو يشعر بقلّة الحيلة في المواقف التي تشعل غيرته، كما لو أنه يشاهد فيلماً رآه قبل ذلك مئات المرات، فهو يحفظ العواقب عن ظهرقلب، لكنه لا يعرف طريقة لوقف مشاعره من أن تتغلب عليه، فيبدو أن غيرته أصبحت شيئاً قائماً بذاته خارج نطاق سيطرته.

أهم معلومة قالها (جون) حتى الآن، هي أنه يعتقد أن زوجته قد «لا ترغب فيه بعد الآن»، وذلك عندما تولي اهتمامها لأمور أخرى غيره. بهذه الجملة أعطاني (جون) المفتاح لمشكلته، فالرسالة التي كان يستقبلها من عقله الباطن كانت تحذره من أنه كلما شعر بالحب تجاه شخص ما؛ فإن ذلك يعرضه لخطر الرفض، وكلما زاد تعمقه في العلاقة، زاد خوفه من الرفض، وزادت قوة تمسكه بزوجته.

وكما رأينا في الجزء الأول، في الفصل المتعلق بالعقل الباطن، فإن هذه الرسائل التي يبعثها العقل الباطن، يرجع أصلها إلى الماضي، لذا، فعندما بدأت مع (جون) الحديث عن طفولته اتضح أن والدي جون قد تخليا عنه وعن أخيه الأصغر لتتبناهما عائلة أخرى عندما كان (جون) صغيراً جداً، وذلك لأن والديه كان عليهما أن يعملا طوال الوقت لتوفير احتياجات العائلة، ولم يكن لديها الوقت لرعاية الأطفال، وعندما تحسنت حالتهما المادية بعد خمس سنوات طالبا باستعادة طفليهما، ولكن في ذلك الوقت كان الطفلين قد اعتادا على هذه العائلة، ورفضا بالطبع مفارقتها، وبدءا بالصراخ والصياح، لكن كان عليهما الذهاب مع هؤلاء الأشخاص (أبويهم الحقيقيين) رغم قلة معرفتهما بهما، وفي النهاية تم أخذهما بالقوة.

هذه التجربة المؤلمة، بالاضافة إلى الشعور بالخوف والقلق لاضطراره ترك أبويه بالتبني اللذين أحبهما، انحفرت هذه الأشياء في عقل(جون) في سن مبكرة، ولأن الأطفال يلومون أنفسهم دائماً لما يحدث لهم فقد افترض (جون) أن أبويه بالتبني لم يحباه فتركاه يذهب بعيداً مع أشخاص لمجرد معرفته بهم. لقد أحب (جون) أبوية بالتبني، ولكن

بدا له أنهما رفضاه لوجود خطأ به، وقد عمّق والده الحقيقي هذا الشعور لديه لأنه كان غاضباً لعدم حب ابنه له وعدم تقبله له، فكان يقول له إنه «سيئ» ويضربه بشدة لأتفه الأسباب.

في ذلك الوقت، كانت ثقة (جون) في نفسه وفي الناس قد تحطمت تماماً، وحتى بعد أن ترك عائلته، بدا وكأن التاريخ يعيد نفسه، فنقص ثقته بنفسه جذب إليه فتيات ينقصهن الثقة بالنفس أيضاً، فلم يستطعن مساعدته على مداواة ذاته. كما أن غيرته جعلتهن يشعرن بالكبت، لذا فكل ما أردنه في النهاية كان الهروب منه، أو أن ينتهي بهن الأمر بإقامة علاقات مع أشخاص آخرين، محققين بذلك أسوأ مخاوف (جون).

وقد استغرق (جون) وقتاً طويلاً لكي يتحرر من هذه المشاعر المعقدة، لكنه نجح في ذلك في النهاية بفضل جهوده الذاتية، وهو الآن لا يزال مع زوجته منذ عامين، ويتأقلم بشكل جيد.

**السيناريو**

أنا شخص محبوب، أنا جذّاب، والآخرون يستمتعون بصحبتي. أنا أثق بنفسي وبقدراتي. أؤمن بأنني محبوب وإيماني هذا يجعلني قوياً، تلك القوة الداخلية تجعلني أثق بشريكي. إنني أستمتع بتلك العلاقة وأتيح لشريكي الفرصة للتعبير عن نفسه بحرية، أنا سعيد لرؤية شريكي مستريحاً ومطمئن البال، ثقتي بنفسي تساعد علاقتنا على الازدهار، أنا هادئ وسعيد.

**الصيغة المختصرة**

أنا واثق بنفسي وهادئ. أثق بنفسي وبشريكي

## أجد نفسي قبيحة، وأحسد كل هؤلاء النساء الجميلات جداً

هذا التفكير يحدث لسببين: إما أن يكون حبيبك قد هجرك للتو، أو أن والديك، أو بعض الأشخاص في طفولتك أعطوك الانطباع بأنك قبيحة، وأنك صدقتيهم منذ ذلك الحين.

فعندما تعتقدين أنك منسجمة تماماً مع شريكك، ثم يهجرك فجأة، فإن ذلك يمثل ضربة قوية لذاتك، فقد كان كل شيء على مايرام بالنسبة لك، حتى ذلك اليوم الذي عدت فيه إلى البيت لتجدي رسالة يقول فيها أنه لن يعود لأنه وجد شخصاً آخر، أو لأنه لا يريد أن يورط نفسه.( ويمكن أن تكون هذه طريقة أخرى للقول إنه وجد شخصاً آخر)، وبعد الصدمة المبدئية، تبدئين في التساؤل، ما الخطأ الذي اقترفتيه؟ فقد كنتما منسجمين تماماً، ولم يكن هناك أبداً خلافات عنيفة، فهو لم يتذمر من أي شيء، ومع ذلك فقد تركك، والآن تتحولين إلى الأسلوب الطفولي (لابد أنني السبب) وذلك يشكل تراجعاً مؤقتاً لسنوات طفولتك، فرغم الدليل الساطع على العكس، فإنك تلومين نفسك وتؤنبينها لكونك ساذجة جداً، لاعتقادك بأنه يمكنك الاحتفاظ برجل مثله، رغم مظهرك الرديء، فأنت تكرهين الخروج إلى الشارع، ورؤية كل هؤلاء الفتيات الجميلات اللاتي لم يكن مظهرهن الجميل يزعجك من قبل. لكنك الآن تشعرين أنك منبوذة وتنظرين إليهم الآن بنظرة مختلفة، فأنت تنظرين إليهم بعيني شريكك السابق، عما إذا كان هذا هو المنظر الذي يلفت انتباهه، وتبدو لك البلدة كلها وكأنها ازدحمت فجأة بطائر البجع الجميل، وإنك البطة القبيحة الوحيدة في البحيرة.

أنت قد تكونين بائسة، لكن ذلك شيء هين مقارنة بواحدة تعتبر نفسها قبيحة طوال حياتها، فحالما تجدين شريكًا جديدًا، فإنك تبتهجين مرة أخرى، صارفة عنك كل تلك الأفكار السلبية بخصوص مظهرك، وتعودين للاعتقاد بأنك جذابة. لكن إذا كنت قد نشأتِ على فكرة أنك لستِ جميلة، وأنه لا يسعك فعل أي شيء بخصوص ذلك، وأن الأشخاص التافهين فقط هم الذين يهتمون بمظهرهم، فإن الأمر عندئذ يكون أكثر تعقيدًا، ولأنك تعرضت لهذه الأفكار منذ طفولتك المبكرة، فقد أصبحت (أفكارًا) راسخة في عقلك الباطن، فأنت تؤمنين بهذه الأفكار بأجزائها الثلاثة.

فمهما يخبرك الآخرون في حياتك بعد ذلك، فإنك تتمسكين بأول شيء قيل لك، كما لو أن أول فكرة سلبية قد تحوصلت داخل عقلك، وأصبحت محكمة الإغلاق، فلا تنفذ إليها أي معلومات جديدة، وطالما أن هذه الأفكار القديمة تمضي بدون اعتراض؛ فإنها ستتحكم في حياتك. لذا فمن الضروري فتح تلك الحوصلة واستخراج تلك (الأفكار) وفحصها بدقة لتحديد مدى صلاحيتها، فإذا نظرنا إلى العبارة الأولى «أنكِ لستِ جميلة»، فيجب ملاحظة أن الجمال شيء نسبي يختلف من شخص لآخر، فإذا كانت والدتك تحب الأطفال ممتلئي الجسم، وأنت نحيفة، فإن ذلك لا يعني أنك قبيحة، وإنما يعني أن والدتك تفضل الأطفال الممتلئين، وإذا سألنا مائة رجل عما إذا كانوا يفضلون النساء النحيفات أم الممتلئات، فسنجد أن نصفهم يفضل النحيفات بينما النصف الآخر يفضلهن ممتلئات القوام، فلا يهم إذن إن كنت نحيفة أم ممتلئة. لأن هناك دائمًا شخصًا ما يهتم بك أنت. بشرط ألا تجعلي البؤس، أو التعاسة ترتسم على وجهك أينما ذهبتِ.

ملحـوظة : ***لا يمكنك إرضاء الجميع لكنك قد تقتلين نفسك بمحاولة ذلك.***

بالنسبـة للجزء الثاني: «إنه لا يسعك فعل أي شيء بخصوص ذلك»، فإن ذلك مجرد هراء، فبالطبع يمكن فعل شيء ما لتحسين مظهرك. فهل حدث أن رأيتِ منظر عارضات الأزياء بدون مكياج وبدون تسريحة شعر؟ إنهم يبدون غير مثيرين على الإطلاق، ولا يختلفون كثيراً عن جارتك مثلاً، فلا شيء، أو قلّما وجد ما يستدعي انتباهك.

فكونك امرأة له ميزة كبيرة، من حيث قدرتك على استخدام أدوات التجميل إذا رغبت بذلك، ولكن بدون إسراف، فانظري إلى وجهك، ما هي الملامح التي يمكن أن تظهر أكثر جمالاً إذا أبرزتيها أكثر؟ خذي وقتك في تجربة الأشياء، انظري كيف يبدو وجهك بالماسكارا(أداة لتجميل الأهداب)، وبعضًا من ظل الجفون. ضعي بعضاً من كريم الأساس على وجهك وشاهدي الفرق عندما يظهر جلدك بمظهر أملس، جربي أحمر الشفاه. استعيني بصديقة لك تثقين برأيها والتي تعرف كيف تضع المكياج بشكل جيد، راجعي تسريحة شعرك، هل يمكن أن تظهري بشكل أفضل إذا تم تغييرها؟ جربي شيئًا جديداً. إذا سمحت لنفسك أن تكوني جذابة، فما هي أفضل طريقة لتصفيف شعرك، راجعي ملابسك أيضاً، ولكن قبل ذلك، راجعي قوامك، ابحثي عن محاسنك هذه المرة، فهل تلبسين أشياء تبرز تلك المحاسن؟ إن لم يكن ذلك، فعليك التحرك فوراً، فالملابس القديمة التي ينقصها الذوق لن ترفع من معنوياتك، وإنما تظهر قلّة اهتمامك بنفسك، أنا لا أتحدث هنا عن ملابس غالية للغاية من بيوت

الأزياء المشهورة، ولكن أقصد أنه يمكنك ارتداء ملابس جيدة، برغم اعتقادك أنك نحيفة جداً، أو سمينة جداً، أو طويلة جداً، أو قصيرة جداً.

أما بالنسبة للجزء الثالث: «الأشخاص التافهون هم الذين يهتمون بمظهرهم»، فإن ذلك غير صحيح، فلا يجب أن تكوني تافهة لكي تهتمي بمظهرك، فالشخصية التافهة هي التي تقضي ساعات أمام المرآة كل يوم للتأكد من مظهرها في شعبيتها ونجاحها في سعيها للحصول على فتى أحلامها الوسيم، ولأنها لا تدرك أن عوامل أخرى مثل الجاذبية، والقدرة على العطاء، والشخصية، والصفاء، تلعب دوراً في الحصول على فتى الأحلام، فإنها تركز فقط على مظهرها الخارجي، وهي ستحصل على فتاها في الوقت المناسب، لكنه في الغالب سيكون من النوع الذي يهتم بمظهر المرأة دون أن يقدّر شخصيتها، أو ذكاءها، وذلك لا بأس به طالما أنك لا تمانعين على اختيار رجل ذي مقاييس متدنية.

وعندما يكون الجمال والمظاهر هما شغلك الشاغل في الحياة، فإنك تضعين نفسك في مشكلة كبيرة عندما تزول المظاهر، فأنت كمن يضع البيض كله في سلة واحدة، وعندما يفقس البيض كله ستجدين معك سلة فارغة، فإن لم تزرعي في نفسك اهتمامات أخرى، فستجدين نفسك خالية الوفاض عندما ينقضي أوج شبابك.

فاهتمامك بمظهرك لا ينبغي أن يسيطر على حياتك لكنه من المهم معرفة نفسك، فلا بأس من قضاء بعض الوقت أمام المرآة لتحديد نقاط القوة والضعف في جسدك، ولا خطأ في الاعتراف أن لديك ملامح معينة تحبينها، فإن ذلك في حد ذاته لا يجعلك شخصية تافهة، لا خطأ في

التأكيد على نقاط القوة لديك، فقد تجدين وجهك مثلاً حاد الزوايا، لكن لم لا تبرزين عينيك؟ قد تكونين (ممتلئة) لكن لِمَ تخفين ساقيك الجميلتين؟ فإذا لم تجدي شيئًا يعجبك في وجهك، أو قوامك، فذلك لا يعني أنك قبيحة، وإنما يعني أنك لم تبحثي بشكل جيد، فانظري جيداً مرة أخرى، وعندما تبدأين بتقديم مظهرك الشخصي، فستلاحظين كيف أن حسدك للآخرين يتلاشى، وانطباعك الشخصي الجديد سيجعلك تشعرين بالانسجام مع أولئك النساء المنمقات والجميلات المنظر اللاتي ترينهن في الشارع.

**السيناريو**

كل ما أحتاجه لكي أكون جذّابة يكمن بداخلي، فأنا أساعد جمالي لكي يظهر للعيان. أنا أهتم بمظهري، وأنا سعيدة وراضية. أنا أتيح الفرصة لمواقف إيجابية جديدة تجاه نفسي وتجاه الآخرين، أنا الآن أدرك جمالي الذاتي وأستمتع بذلك. أشعر بأنني جميلة، لذا، فأنا جميلة فعلاً. أشعر بالسعادة عندما أنظر إلى نساء جميلات أخريات، لأنهن يذكرنني بأنني واحدة منهن.

**الصيغة المختصرة**

عيناي تتفتحان على جمالي الذاتي، وسعادة عظيمة (بالغة) تنتشر في عقلي.

## يضايقني بشدة أن زوجي يقود سيارة أصغر من تلك التي يقودها زملاؤه

لماذا يضايقك ذلك إذا لم يكن يضايق زوجك؟ فهل تعتقدين أن عليه قيادة سيارة أكبر تماشيًا مع مركزه؟ أم أنك تعتقدين أن عليه إظهار مركزه لآخرين لإرضاء غرورك؟

بعض الزوجات يعتبرن أزواجهن امتداداً لأنفسهن، فنجاح أزواجهن هو نجاح لهن، وتقدم أزواجهن في العمل هو تقدم لهن، كما لو أن ذات الزوجة تتغذى من ذات الزوج، كما لو أن هناك حبلاً سُريًا يربط بينهما؛ حيث يمكن للزوجة تحقيق أهدافها الشخصية من خلال نجاح زوجها.

ولا يجب الخلط بين هذا الوضع وبين تقديم الدعم المعنوي، فمساندة شخص آخر تعني مساعدته في الحصول على ما يريد (هو)، والذي لا يشترط أن يكون نفس الشيء الذي تريده أنت منه، فإذا تصورت أن الشخص الآخر هو امتداد لنفسك، فإنك تستغله لتحقيق أهدافك الشخصية ودون أي اعتبار لما يريده هو لنفسه.

وهذا النوع من الاستغلال يمكن ملاحظته في الآباء الذين يرغبون في تشكيل أطفالهم ليصبحوا نوعًا محدداً من الأشخاص، أو ليتخذوا مهنة معينة. إن محاولة التأثير على الآخرين بهذه الطريقة قد يعتبرها البعض بدافع الحب، لكنها في الواقع وسيلة لإرضاء الذات، فأنت لا تسمح للشخص الآخر أن يكون متفرداً. إضافة إلى ذلك، فإن جعلت الآخرين يشعرون بالذنب بشأن رغبتهم في أن يسلكوا طريقهم الخاص، فإنك بذلك تشوّه صورتهم الذاتية وتعوق تقدمهم.

فالاستغلال أداة قوية في يد شخص عاجز، فإن كنت في حاجة للتعبير عن ذاتك من خلال شخص آخر، فأنت لا تملك الشجاعة الكافية لممارسة رغباتك الشخصية.

ربما كان عليك الاعتقاد منذ صغرك بأن رغباتك ليس لها وزن، ربما لا تشعر أن لديك احتياجات لم تفِ بها بعد. إن قلّة درايتك بذاتك هي التي تجعلك ضعيفًا.

وليس بالضرورة أن يكون الاستغلال عملاً إراديًا، فالشخص المستغل يمكنه أن يفعل ذلك بإيمان صادق بأنه يعزز تقدم شريكه، لكن ذلك على أي حال لا يغيّر من حقيقة أن الدوافع الخفية أنانية. لاحظ أنني لا أقول أن وجود الاحتياجات والرغبة في تحقيقها يعتبر أنانية، إنه شيء مشروع تمامًا، وضروري لمصلحتك أن تعمل على تحقيق احتياجاتك، الأنانية هي أن تستغل شخصًا آخر كأداة لتحقيق أهدافك، فإن كنت تريد النفوذ، فيمكنك تحقيق ذلك من خلال جهودك الذاتية، وإن كنت تريد احترام الذات، فاحصل عليه بطريقة صحيحة. احصل على إعجاب الآخرين بإنجازاتك الذاتية، فليس من العدل أن تضع هذا الحمل على عاتق الآخرين.

لا تختبئ وراء عبارات مثل «كل ما أريده هو مصلحتك» في حين أن ما تعنيه حقًا هو أنك تريد مصلحتك أنت، فإذا كان ذلك صحيحًا، فلم لا تعمل للحصول عليه بنفسك؟ فالشجار والتذمر المستمر لن يوصلك لأي نتيجة وإنما يبعدك عن زوجك لأنك تقودينه بعيداً عنك، فلن يخبرك بعد الآن بما يجري في العمل، وسينقطع التواصل بينكما عاجلاً أم آجلاً.

عندما تكون حسوداً تحس بأن القدر لا ينصفك، وتصبح جاحداً، لأنك لا تحصل على ما تعتقد أنه حقك المشروع رغم حصول الجميع عليه، فيبدو أن الجميع حصل على هدية كبيرة في العيد، بينما حصلت أنت على هدية صغيرة حقيرة، فأنت تقيس قيمتك كشخص بقيمة ممتلكاتك.

إن رغبتك في المال والممتلكات في حد ذاته ليس خطأ، أو غير أخلاقي فإنه شيء مقبول تماماً أن تستمتع بحياة جيدة وأن تكون مستقراً مادياً، لكن غير المقبول هو تكديس الممتلكات لتعويضك عن الخواء الداخلي، فعندما تمثل الممتلكات تجسيداً لرغبتك في تحقيق الذات، وتصبح هدفك في الحياة، فإنك عندئذ تستغلها بشكل خاطئ، فالحسد علامة واضحة على أنك تختار هذه الوظيفة البديلة للممتلكات.

معظم هؤلاء الذين تحسدهم كان عليهم أن يعملوا بجد للحصول على ما يملكون الآن، وافتراضك أن كل شيء هبط عليهم من السماء افتراض خاطئ، فأنت تحصل على ما تريد مقابل ثمن تدفعه. إن كنت تريد حياة أفضل، فعليك شخصياً أن تعطي المزيد من الجهد. انظر إلى الأشخاص الذين حققوا ما كانوا يسعون إليه. اجعل حظ الآخرين حافزاً لك، واعلم جيداً أنه إذا كان بإمكانهم تحقيق الثروة، فإنه يمكنك ذلك أيضاً. ابدأ في استخدام مواهبك، فهي ليست مهمة يمكنك تفويض شخص آخر للقيام بها، إنها مسؤوليتك الشخصية الخاصة، وليست مسؤولية زوجك.

فأنت شخص ذو إرادة وعقلية مستقلة، لذا فأنت مسؤول عما يحدث في حياتك، فتوقف عن معاقبة زوجتك بسبب تعاستك، فهي لم

تُخلق في هذه الدنيا لتوفر لك معنى لحياتك، هذه وظيفتك أنت فأنت إنسان ومسؤول عن تطوراتك وإنجازاتك وقناعتك الذاتية. أنت فقط الذي يمكنك إعطاء معنى لحياتك، معنى شخصي ومنفرد بذاتك، وأفضل طريقة لإيجاد هدف في الحياة هي البحث عنه، وبمجرد أن تبدأ في البحث، فسوف توجده، فالسؤال يحتوي على الإجابة.

السيناريو

أنا أكافح من أجل السعادة والقناعة. أنا أتحمل مسؤولية مصلحتي الشخصية من الآن فصاعداً، سأبدأ في وضع أهداف لنفسي أحققهامن خلال جهودي الذاتية، فأنا قوي وواثق من نفسي. أنا أبني نفسي وحياتي الشخصية، ولا شيء يمكنه أن يوقفني الآن.

أنا أنظر لإنجازات الآخرين بالاهتمام والمتعة، فهي تعطيني الثقة لاستكمال مشاريعي. فما يمكن للآخرين تحقيقه، يمكنني تحقيقه أيضاً، أنا أبدأ في طريقي الجديد بقلب سعيد.

أنا أستمع إلى صوتي الداخلي الذي يقودني دائماً، وأعلم أن هناك دائماً طريقة ما، فحقيقة أن لي أمنية ما، تعني أيضاً أن هناك طريقة لتحقيق تلك الأمنية. أنا أتوقع النجاح لذا فأنا أجذب النجاح إليّ.

**الصيغة المختصرة**

أنا أنظر لإنجازات الآخرين باستمتاع. حظي السعيد جارٍ بدون توقف.

أو

أنا أحدد أهدافاً جديدة الآن. السعادة تخلق الأفكار، والأفكار تخلق الثروة.

## أنا زوجة ثانية، وأشعر بالغيرة من عائلة زوجي الأولى لأنه يوليهم اهتماماً كبيراً

من المحتمل أن تكوني قد سمعت كل شيء بخصوص زواجه الأول: زوجته الأولى، وأطفاله، وكل المشاكل المالية والعاطفية التي مرّ بها حتى انفصلا في النهاية، وأنت تعرفين كل شيء عن فترة ما بعد الطلاق: أين كان يقيم والصعاب التي واجهها حتى وقف على قدميه مرة أخرى، إلى أن جاء الوقت الذي تقابلتما، ثم تزوجتما واندمجتما مع عائلته الأولى.

أنت تعرفين الأشياء التي لا يحبها في زوجته الأولى، لذا فأنت لا تقومين بها، فقد قضيت عدّة ساعات تستمعين لحديثه عن المشاكل التي كانت زوجته الأولى تخلقها أثناء وبعد فترة الطلاق، وكنت تأملين أن يتمكن الآن من ترك كل ذلك وراء ظهره. لكن يبدو أن الأمر لا ينتهي أبداً، فكلما ظهرت مشكلة بالنسبة للأطفال، فإن زوجته الأولى تتصل به، أو إذا كانت هناك مصاريف للمدرسة يجب دفعها، أو زي مدرسي جديد يجب شراؤه فإنها تتصل به، فهي تتصل به لأي سبب ولكل سبب، على مايبدو، وأنت تتساءلين هل هناك حد لذلك؟ في هذه اللحظة لا يبدو أن هناك حداً لذلك، وقد بدأ صبرك ينفد، فأنت تشعرين أنك لا تحصلين على الاهتمام الذي تستحقينه، فأنت أولاً وأخيراً، زوجته حالياً، وقد يكون لك أطفال أيضاً من هذا الزواج الثاني.

أنت تنزعجين في كل مرة تتصل فيها زوجته السابقة، فكما لو كنتما تلعبان لعبة شد الحبل، حيث تجذب كل زوجة من طرف والرجل

مربوط في منتصفه ، فهو مطلوب منه أن يقسم اهتمامه بين عائلتيه، مما يجعله في موقف لا يحسد عليه، فلا يبدو أن زوجته الأولى تدرك أن لديه الآن عائلة جديدة وزوجته الثانية ثائرة لأنه لا يستطيع أن ينسى ماضيه ويبدأ معها من الصفر كما لو أن زواجه الأول لم يحدث على الإطلاق.

لكن، هل أنت عادلة في مطالبتك بالاهتمام، كوني صادقة مع نفسك، فهل يقضي زوجك فعلاً وقتًا طويلاً في الاهتمام بزوجته السابقة، أم أنك تنزعجين بشدة لمجرد أنه يحادثها؟

هناك شيئان يجب أن تضعيهما في اعتبارك.

• أن زوجك قد قضى بعض سنوات حياته – وفي بعض الاحيان سنوات عديدة من حياته – مع شخص آخر، وقد ساهم ذلك في تشكيل شخصيته وحياته إلى حد ما، وأصبح جزءًا لا يتجزأ منه، لذا، فلا فائدة من التظاهر بأن هذا الزواج لم يحدث على الإطلاق، ففي وقت ما كان زوجك يحب زوجته السابقة، وربما تبقى جزء من هذا الحب بعد الطلاق، ومن المرجح أيضًا، أنه لا يزال يحب أطفاله من زوجته الأولى، فقد قضى بعض الوقت معهم، واعتنى بهم وهم يكبرون، فقد اهتم بهم عندئذ ولا يزال يهتم بهم حتى الآن، فهل ترغبين حقًا في زوج يمكنه بمنتهى البساطة أن يقطع هذه الروابط؟ إن كان زوجك شخصًا محبًا فأنت لا يمكنك مطالبته بأن يقتصر حبه عليك أنت فقط.

فالحب ليس مثل الكعكة التي ينقص نصيبك منها إذا شاركك مع شخص آخر، وإنما الحب سلوك في الحياة. هو نبع يتدفق باستمرار، إنه

مثل ماء الصنبور، يمكنك التحكم فيه وتنظيم تدفقه عن طريق إدارة مقبض الصنبور، فقد يكون زوجك فاتحًا مقبضه بنسبة ١٠٠٪ لك وبنسبة ٦٠٪ لعائلته الأولى، لذا فإن حصولهم على ٦٠٪ لا يعنى أنك تحصلين على ٤٠٪ فقط.

إن زوجك قد ترك عائلته الأولى، واختار بعد ذلك أن يبني بيته معك، فلا بد أنك تمثلين له امرأة ذات مواصفات خاصة تجذبه إليك، فقد اختار أن يقضي بقية حياته معك، فإن كان لا يزال يحب عائلته الأولى فليس بالضرورة أن يقلل ذلك من حبه لك، فلم لا تحاولين الوثوق به؟ فحقيقة أنه لا يريد أن يمحو ماضية هو شيء في صالحه، وليس ضده، فمن الواضح أنه رجل يفي بالتزاماته.

ولا فائدة من محاربة الموقف، فلم لا تقبلينه؟ فالكره والغيرة لن ينفعا زواجك، بل بالعكس، فإن كنت تشعرين حقًا أن زوجك يقضي وقتًا مبالغًا فيه مهتماً بشؤون عائلته السابقة، فتحدثي معه بخصوص ذلك. لا تحاولي اتهامه، لكن فقط صرّحي بالحقائق، قولي له إنك ترغبين في قضاء وقت أطول معه. اسأليه إن كان هناك أي شيء يمكنكما القيام به لتوفير المزيد من الوقت معًا، ويمكنك الموافقة على نزهة عائلية في عطلة نهاية الأسبوع القادمة للاتفاق على ما سيأتي.

فهل قابلت زوجته السابقة؟ لا تنسى أنك سمعت القصة من جانب واحد، فقد يكون مفيداً جداً إذا نجحتما أنتما الاثنين في معرفة وفهم بعضكما، فلم لا تتقابلان لشرب فنجان من القهوة في أرض محايدة لمحاولة التعرف على بعضكما؟ لن تخسري شيئًا، وقد تكسبين الكثير،

فقد يدهشك اكتشاف أن زوجته السابقة قلقة بشأنك مثلما أنت قلقة بشأنها. ليس من الضروري أن تصبحا صديقتين حميمتين، لكنك ستشعرين بتحسن لمعرفة تلك المرأة التي تحادث زوجك على التليفون عندما تتصل في المرة القادمة.

• فأنت اخترت الحياة مع زوجك في السراء والضراء فسانديه، إنه يحتاج ذلك.

### السيناريو

أنا اخترت زوجي، وزوجي اختارني، علاقتنا طيبة يسودها الحب، أنا أحبه لأنه يهتم بي. إنه يبذل ما في وسعه لتسوية أموره مع عائلته الأولى، وأنا أتمنى لهم التوفيق، أنا أثق في نفسي، وقوتي الداخلية تمكنني من مساعدة زوجي في الأوقات العصيبة، فنحن نعمل معًا، وروابطنا تقوى يوماً بعد يوم. أنا أثق به وهو يثق بي. أنا أسانده وهو يساندني. نحن متقاربان ونهتم ببعضنا البعض. أحس بالأمان لمعرفتي أنني محبوبة.

### الصيغة المختصرة

الرابطة بيني وبين زوجي وثيقة، أنا أسانده وأتمنى لعائلته الأولى كل خير.

# البـــاب الـــرابع

## التنويم المغناطيسي والتنويم الذاتي

في الجزء الأول شرحت لك كيفية عمل العقل الباطن، وكيف يمكنك تخير قدراته لتحسين حياتك.

سوف تتذكر أن العقل الباطن يعمل كمخزن للخبرات السابقة، يتم فيه حفظ الأحداث، والمشاعر التي صاحبتها في ذلك الوقت، هذه المشاعر قد تكون جسمانية أو عاطفية، أو كليهما، فمثلاً عندماتوفيت خالتك المفضلة، مررت أثناء الجنازة (الحدث المادي)، كما أنك شعرت بحزن عميق (الشعور العاطفي) وعندما سمعت أبويك يتشاجران ويصرخان (الحدث المادي)، شعرت بالخوف (شعور عاطفي)، وأُصبت بصعوبة في التنفس (شعور جسماني) لأنك كنت قلقًا جداً.

فالعقل الباطن يخزن كل هذه المشاعر، وكلما تكرر موقف معين، زاد عمق الأثر الذي سيُحفر في ذاكرتك.

نحن عادة نتذكر أشياء قليلة عن طفولتنا، فقد نستطيع وصف كل الساحة التي اعتدنا أن نلعب فيها عندما كنّا في الرابعة من عمرنا، وقد نتذكر أول مدرسة التحقنا بها، وبعض الأحداث التي جرت في ذلك الوقت. نحن قد لا نستطيع تذكر كل شيء بالتفصيل، ولكن تبقى في

ذاكرتنا بعض المعلومات منذ سن السادسة وما بعدها، ولكن، على أية حال، هناك العديد من الأشياء التي لا نستطيع تذكرها ولا نعرف عنها شيئاً إلا عندما يخبرنا بها أشخاص آخرون، فوالدتك مثلاً، قد تتذكر بوضوح كيف قذفت عمك «ماثيو» بطبقك المتسخ عندما كنت في الثالثة، وقد يخبرك والدك كيف قطفت رؤوس زهور التيوليب كلها الموجودة في الحديقة ذات يوم، ولكن بما أننا لا نتذكر هذه الأحداث، فهي تبدو كما لو أنها لم تحدث، لكننا نثق أن أبوينا لا يخترعان مثل هذه القصص لذا فنحن نصدق أنها حدثت فعلاً.

لكن ماذا سيحدث إذا افترضنا أنه لم يكن هناك شخص آخر متواجد في ذلك الوقت ليشهد ماذا فعلت وماذا حدث لك؟ عندها سيضيع ذلك الحدث في ذاكرتك فلا تتذكره، ورغم أن العقل الباطن يحتفظ بذاكرة ذلك الحدث، إلا أن هذه المعلومات لا يمكن تصعيدها إلى العقل الواعي لأنها خُزِّنت في مستوى عميق جداً في العقل الباطن، أما المعلومات والذكريات المتعلقة بحياتك الحالية والتي تحتاج الوصول إليها بسهولة، يتم حفظها بحيث يمكنك الرجوع إليها بدون جهد يذكر، والمعلومات يتم تخزينها في مستوى عميق لسببين: إما أن تكون هذه الذكريات لا علاقة لها بحياتك بعد البلوغ، أو إنها كانت مخيفة ومزعجة مما دعا إلى كبتها.

وهذا الكبت ليس عملاً إرادياً، وإنما يحدث بطريقة أوتوماتيكية يقوم به العقل كوسيلة دفاع ذاتي، وعندما يتم كبت حدث معين، فإنك لا تتذكره، وكأنه لم يحدث أبداً، فمثلاً ذلك الرجل الذي وثقت به لم يستغلك أبداً، والكلب الذي أحببته لم يمت تحت عجلات السيارة، ودولاب أدوات التنظيف الذي احتبست بداخله لم يوجد أبداً، ومع ذلك فإن المشاعر التي

صاحبت هذه الأحداث، مثل الشعور بالذنب أو الخجل، أو الحزن، أو الفزع، أو أيًا كانت هذه المشاعر، فإنها ستبرز، لأن المشاعر لا يمكن نسيانها حتى لو نسينا الحدث نفسه.

فالمشاعر يتم تحريرها دائمًا، وتظل محررة حتى تجد الحدث الذي سببها في المقام الأول، وعندما تقوم بهذا الربط، أي مثلاً عندما تربط بين هذا الشعور بالذنب والخجل، عندئذ لأنك ستكف عن الشعور بالذنب والخجل، وعندما تربط بين حبسك في دولاب المنظفات كعقاب لك عندما ارتكبت خطأً ما وأنت في الخامسة، وبين هذا الشعور بالفزع الذي تشعر به وأنت بالغ كلما اعتقدت أنك ارتكبت خطأ. عندها فقط سيمكنك وضع هذا الشعور في مكانه الصحيح، وهو الماضي، وعندما يتم ذلك يمكنك عندئذٍ أن تبدأ من جديد، وبمساعدة إيحاءات تشجيع الذات، يمكنك أن تجدد مسار حياتك.

والكبت يمكنه أن يظهر في عدة أشكال، فالذكريات المكبوتة يمكنها أن تظهر بصورة حالات من القلق، أو نوبات فزع، أو اكتئاب، أو أمراض نفسية، أو عضوية، وغيرها.

فأي شخص مر بنوبة فزع سيعرف، فيما يبدو، كيف يفزعك دون أي سبب واضح، والاكتئاب يجرك إلى أن تزحف إلى سريرك وتجذب الغطاء فوق رأسك، وتعزل نفسك عن أي شيء وأي شخص دون أن تعرف سببًا لشعورك بذلك، فإن تأثرت مصالحك بشدة، فسوف تحتاج إلى مساعدة خارجية.

فقبل أن تبدأ حياة جديدة، يجب عليك أولاً أن تصفّي مشاكلك

الماضية، لا فائدة من تجاهل، أو إنكار الماضي، فكلما أسرعت بالهروب من الماضي، أسرع الماضي للحاق بك، فلا يمكنك التخلص من أي شيء بالهروب، يجب عليك أن تلتفت إليه وتواجهه، ومن ثم ستتخلص منه إلى الأبد.

ابحث لنفسك عن معالج جيد يستخدم التنويم المغناطيسي، كي يساعدك على معرفة السبب الباطن لمشكلتك في وقت قصير نسبياً (عادة من ٨ – ١٥ جلسة)، لتوضيح هذه النقطة سأضرب لك مثلاً لإحدى السيدات والتي تغلبت على مشاكلها عن طريق التحليل النفسي بالتنويم المغناطيسي، هذه السيدة البالغة من العمر ٤٥ عاماً، ولنفرض أن اسمها (ماري) جاءت لمقابلتي بسبب شعورها العام بالقلق والحيرة وفقد السيطرة على حياتها، كانت تعاني من الخوف المرضي من أشياء عديدة مثل قيادة سيارتها، كما أنها أخبرتني أنها تشعر دوماً بالمسؤولية الشخصية عن أي خطأ يحدث في عائلتها، برغم أنه لا يكون خطأها فعلاً في كل الأحوال.

في البداية علمت (ماري) تمرينات الاسترخاء والتي تعودت عليهابسرعة، كما أنني أعددت لها شريطاً للتنويم المغناطيسي الذاتي وطلبت منها أن تستخدمه على الأقل مرة كل يوم لمدة ٣ أسابيع، في الوقت نفسه، كتبنا (سيناريو) لمساعدتها في التغلب على خوفها من قيادة السيارة، وبعد أسبوعين من استخدامها هذا السيناريو، أخبرتني أنها بدأت تستخدم سيارتها مرة أخرى، وأشارت بفخر إلى سيارة صغيرة واقفة خارج عيادتي قائلة إنها اختارت اليوم لتأتي بالسيارة بدلاً من المشي. لقد كانت سعيدة بإنجازها، ولها كل الحق في ذلك.

لمعالجة مشاكلها الأخرى، قمت بتحليلها نفسيًا تحت تأثير التنويم المغناطيسي، وقد أثبتت أنها حالة مطيعة جداً، فقد طلبت منها أن تتذكر أحداثًا من سنوات ماضية، وبخاصة سنوات طفولتها وحالما دخلت في حالة التنويم المغناطيسي، طلبت منها أن تخبرني عن أحداث ماضية تجد نفسها تفكر بها سواء كانت هذه الأحداث تبدو مهمة، أو غير مهمة بالنسبة لها.

وقد تذكرت (ماري) العديد من الأحداث من سنوات طفولتها مشحونة بالمشاكل، فقد كانت فرداً في عائلة مكونة من ستة أطفال، وكانت الأم تجد صعوبة في إظهار عواطفها، وكان الأب محل إعجابها لذكائه وشعبيته، لكنها في الوقت ذاته، كانت تخاف منه بسبب طبعه العنيف، ولم تتذكر أبداً أن أحداً من والديها أثنى عليها يومًا ما في أي شيء، وخلال جلسة واحدة تذكرت (ماري) كيف عاد والدها إلى البيت ذات يوم سكرانًا، وعندما لم يجد زوجته بالبيت، أمر الأطفال أن يصعدوا إلى غرفهم ويبقوا هناك. كانت أم ماري قد ذهبت إلى القرية للبحث عن زوجها، إلا أنه كان شديد الغضب لغيابها، فقد شك في أن تكون على علاقة برجل آخر، وأخذ يهدد ويتوعد، وأخرج مسدسه مقسمًا على إطلاق الرصاص عليها عندما تعود.

فزعت الأطفال وهم في سريرهم، وبدأ إخوة (ماري) الصغار يبكون، وكانت (ماري) فزعة جداً أيضًا، لكنها شعرت أنه يجب عليها أن تخرج وتحذر والدتها. استجمعت (ماري) كل شجاعتها ونزلت من غرفتها، لكن والدها استوقفها على السلم وهددها، أمرها أن ترجع إلى سريرها فوراً، وقد أطاعته (ماري) لأنها كانت خائفة جداً وقتئذ،

فصعدت إلى غرفتها، لكنها لم تستطع النوم، لقد شعرت بالضيق الشديد وقلة الحيلة لعدم استطاعتها منع الكارثة الوشيكة، وعندما عادت والدتها ونظرت من خلال النافذة، رآها زوجها (والد ماري) وصرخ فيها أن تذهب بعيداً وإلاً أطلق الرصاص عليها، وابتعدت الأم، وعادت ومعها أحد الجيران، مما جعل الأب يسمح لهما بالدخول ويصبح أكثر عقلانية.

في بداية الجلسة التالية، أخبرتني (ماري) أنها شعرت بارتياح شديد لتذكرها هذا الموقف، وقالت إنه من السهل عليها الآن التفكير في الماضي، ولقد سررت بهذا النجاح المبدئي، لكنني اشتبهت في وجود المزيد من الأسباب وراء مشاكلها غير ذلك الحادث بالذات.

بعد أن أخرجتها من حالة التنويم المغناطيسي، تحدثنا عمّا اكتشفته عن نفسها، وأخبرتني (ماري) أن كل شيء فجأة عاد إلى مكانه الصحيح، فقد استطاعت أن تفهم سبب شعورها بالذنب طوال حياتها، وأنها الآن تدرك أنه لم يعد هناك حاجة لذلك؛ حيث إنها عرفت من أين تولدت هذه المشاعر السلبية، عندها اختفى شعورها بالقلق.

لو أنك جربت أياً من التمرينات في هذا الكتاب، فسيكون لديك فكرة جيدة عما يمكن أن تشعر به تحت تأثير التنويم المغناطيسي، لأن تمرينات الاسترخاء والتخيل ماهي إلا وسيلة للتنويم المغناطيسي الذاتي، عندما يقوم شخص آخر بتنويمك مغناطيسياً فقد تشعر باسترخاء أكثر وبتحرر أكثر مما قد تشعر به أثناء الإيحاء الذاتي بالتنويم المغناطيسي، إلاّ أنك لن تفقد الوعي في أي وقت من الأوقات، فالمعالج بالتنويم المغناطيسي لا يستطيع فرض إرادته عليك، أو إرغامك على فعل أشياء لا

تريدها، كما لا يمكنه إرغامك على إفشاء أي سر لا ترغب أنت في إفشائه، فالمعالج بالتنويم المغناطيسي يعتمد على تعاونك معه، عندها فقط يمكنه مساعدتك.

ولإيجاد معالج جيد، اتصل بإحدى المؤسسات الكبرى التي ستدلك على معالج قريب لك. اذهب إليه في استشارة، وانظر إليه جيداً، فإن لم يعجبك المعالج، فلا تبدأ معه، ثق بشعورك الداخلي، فإذا شعرت أنه غير مناسب، فإنه غير مناسب فعلاً، وسوف تضيع وقتك ومالك وفرصك في نجاح العلاج إذا بدأت العلاج مع شخص لا تثق به، فإذا بدأت جلسات العلاج، فعليك المضي بها إلى النهاية، فمن المعروف لدى المعالجين النفسيين أن المرضى يبدأون بالشعور باليأس والقلق بعد عدد معين من الجلسات، وهذا شعور طبيعي جداً ويدل على الاقتراب من صلب الموضوع، فالتحليل النفسي بالتنويم المغناطيسي يمكنه أن يكون أداة عظيمة النفع في اكتشاف جذور المشكلة.

ويختلف الناس في استجابتهم للتنويم المغناطيسي، فبعضهم يخبرونني بعد انتهاء الجلسة أنهم لم يشعروا بالتنويم مطلقاً، وإنما شعروا بأنهم طبيعيون جداً كما لو كانوا مستلقين ويستمعون إلى صوتي؛ وقد يصيبهم ذلك بالإحباط، لأنهم كانوا يأملون بأن يشعروا بحالة من الغثيان، لكن ذلك لا علاقة له بالتنويم المغناطيسي، ففكرة كونك في حالة من الغثيان، هي مجرد خرافة ابتدعتها الأفلام السينمائية، التي تظهر المعالج بصورة رجل حاد الملامح يرتدي معطفاً أسود ويدلي بساعة أمام شابة حسناء، فتصبح عيناها زائغتين وتذهب لتضرب زوجها

بسكين المطبخ، لكن لحسن الحظ، لا يمكن أن يستغل بهذه الصورة تحت تأثير التنويم المغناطيسي.

آخرون قد يشعرون بالخفة الجسدية، أو الثقل تحت تأثير التنويم المغناطيسي، وبعض الأشخاص يقولون إنهم كانوا طبيعيين جداً أثناء الجلسة، لكن بمجرد أن فتحوا أعينهم شعروا كأنهم كانوا نائمين لساعات، لكنهم بالطبع لم يكونوا نائمين، لأنهم يتذكرونني بوضوح حديثي لهم أثناء الجلسة.

أيًا كانت تجربتك الشخصية بالنسبة للتنويم المغناطيسي، سواء شعرت باختلاف عن حالة اليقظة الطبيعية أم لا، فإن ذلك لا علاقة له بالنتيجة، فقد أكد لي بعض الأشخاص أنهم لم يكونوا تحت تأثير التنويم المغناطيسي مطلقًا، ثم أجدهم بعدها بأسبوع وقد توقفوا عن التدخين، دع الأمر للمعالج ليحدد ما إذا كنت تحت تأثير التنويم المغناطيسي أم لا، فلديه هو القدرة على معرفة ذلك عن طريق مجموعة من العلاقات تحدد ما إذا كنت وصلت إلى العلامة المطلوبة أم لا، فإن كنت شديد التوتر، فقد تحتاج إلى جلسة، أو اثنتين من الاسترخاء، لإعدادك للعلاج.

العلاج بالتنويم المغناطيسي يستحق جهدك، في أي حال من الأحوال، لأنه يمكن أن يساعدك على تقوية مواردك الداخلية دون اللجوء إلى الأقراص والأدوية.

فجلسة واحدة من جلسات التنويم المغناطيسي مع المعالج يمكنها أن تدعم إيحاءاتك الذاتية إذا شعرت أنك بحاجة بالنسبة للبرنامج الذي تجده في هذا الكتاب.

فأي شيء تغذي به عقلك الباطن سوف يحدد كيفية تعاملك مع الحياة، فَلِمَ لا تجعلْ هذا الشيء إيجابيًا؟

## التخيل العاطفي المُوجّه

هناك وسيلة أخرى لاكتشاف واستخراج الأمور المكبوتة وذلك بأسلوب يدعى (التخيل العاطفي المُوجّه). هذا الأسلوب يُستخدم مع الأشخاص الذين يجدون صعوبة في الدخول في حالة التنويم المغناطيسي، أو الذين لا يستطيعون تذكر طفولتهم، فبدلاً من التنويم المغناطيسي، فإنهم فقط يسترخون، وبدلاً من أن يقول المعالج «أنت الآن مسترخٍ»، فإنه يستخدم التعبير: «دع ذراعيك يسترخيان، أرخِ ساقيك»، وهكذا، والفرق هنا أنه في حالة التنويم المغناطيسي فإن المعالج يخبر مريضه ما الذي سيحدث له، في حين أنه في حالة التخيل العاطفي الموجه يتم تشجيع المريض على إحداث ذلك الشيء بنفسه.

يعمل التخيل العاطفي الموجه بطريقة التعبير الرمزي لمشاكل العقل الباطن، حيث يطلب المعالج من مريضه أن يتخيل منظراً طبيعيًا، مثل: مرجٍ أو نهر، أو غابة، أو جبل، ويقترح المعالج أحد هذه المناظر ولنقل مثلا : المرج، ويطلب من مريضه أن يصف هذا المرج بالتفصيل كما يراه في مخيلته، عندها يتخيل المريض صوراً تلقائية، ستسمح للمعالج بالتبصّر داخل سلوكه وخلفيته، فمثلاً المرج ذو العشب الأخضر الناعم والعديد من الأزهار، يعكس شخصية مستقرة عاطفيًا، في حين أن المرج ذا العشب القصير اليابس، والمحاط بأسوار عالية يدل على أسلوب دفاعي لشخصية قلقة مكبوتة، فالمشاكل العاطفية تظهركرموز في

المنظر الطبيعي وأي حيوانات، أو أشياء موجودة به، فالأشخاص الآخرون قد يظهرون في صورة منازل بعيدة مما يدل على انعزال ذلك الشخص عن الآخرين، موقف خطير قد يظهر في التخيل العاطفي الموجه كحيوان مفترس مثل أسد أو وحش.

فالتعبير الرمزي في حالة هذا التخيل عادة يتضمن أشكالاً خيالية، أو شخصيات خرافية، وذلك يعتمد على الشخص نفسه.

ويسمح التخيل العاطفي الموجه للمعالج ليس فقط بالتبصر داخل حالة مريضه العاطفية، وإنما أيضًا تعطيه وسيلة لإحداث تغييرات إيجابية، وأن يهزم المخاوف المزمنة عن طريق مساعدة المريض على مواجهتها في خيالاته، ولتوضيح طريقة عمل التخيل العاطفي الموجه إليكم بعض الأمثلة.

## الحالة الأولى:

إحدى مريضاتي، والتي كانت تعاني من الاكتئاب والقلق، تخيلت مرجًا عشبيًا صغيرًا، محاطًا بسور عالٍ وشائك يحجب عنها رؤية ما وراءه. وقد شعرت بالضيق بهذا المكان المحدد والضيق، لكنها في الوقت نفسه شعرت بالقلق مما يمكن أن يكون خارج السور، شجعتها أن تتفقد هذا السور بحثًا عن فجوة، وقد وجدتها بالفعل، وبعد تردد كبير وافقت على أن تزحف خارج هذه الفجوة لتستكشف خارج حدودها، لترى ما إذا كانت مخاوفها من العالم الخارجي في محلها، أم لا، وقد أدهشها أن تجد منظرًا طبيعيًا ممتدًا وسارًا جدًا، ورغم أنها بقيت بالقرب من منطقتها (مرجها المسوّر) إلا أنها شعرت أيضًا بإنجاز عظيم باتخاذها هذه الخطوة نحو المجهول.

في زيارتها التالية أخبرتني أنها تجولت في المدينة، واستعرضت نوافذ المحلات، وذلك شيء لم تقم به منذ وقت طويل.

## الحالة الثانية:

مريض آخر كان يعاني من عدم القدرة على مواصلة أي شيء حتى النهاية، فما أن تظهر مشكلة ما حتى يتخلى عن مشروعه الذي بدأ فيه ويشعر بالتالي بخيبة الأمل والغضب من نفسه، كان يرى نفسه بصورة سلبية مما منعه من المثابرة، وقلة قدرته على الاحتمال، وبالتالي عززت من الصورة الذاتية السلبية التي يرى نفسه فيها، أي أنه كان محاصراً في حلقة مفرغة مستمرة.

في خياله رأى جبلاً هائلاً في نهاية المرج الأخضر، وذكر أن رؤية المنظر من فوق قمة هذا الجبل قد يكون ساراً جداً، لكنه بمجرد أن وصل إلى سفح الجبل وأدرك مدى علو وانحدار طريق الصعود، كان على استعداد للتخلي عن الفكرة، لكنني شجعته على أن يبحث حوله عن أدوات قد تساعده على الصعود، وقد وجد بالفعل عدّة لتسلق الجبال، ثم بدأ ببطء تسلق الجبل واصفاً لي كيفية تقدمه أثناء صعوده.

وفي نقطة ما بدأ يشعر بالتعب فجلس ليستريح، ثم قرر أنه لن يستطيع مواصلة الصعود سألته إن كان هناك أي شيء، أو أي شخص يمكنه مساعدته في تسلق المسافة الباقية للوصول للقمة، وأجاب بتلقائية أنه يرى بالفعل رجلاً آخر قد وصل بالفعل إلى قمة الجبل، ونادى عليه ليساعده، فدلّى له ذلك الرجل حبلاً قوياً، أمسكه وربطه حول جسده وجعل الرجل الآخر يشده إلى أعلى، وهو من ناحية أخرى يتسلق بقوة

حتى وصل في النهاية إلى القمة، وهناك استمتع بالمنظر الرائع، وفي الوقت ذاته شعر بسعادة بالغة وقناعة، وعندما فتح عينيه أخبرني أنه يشعر بالإرهاق، كما لو كان قد تسلق ذلك الجبل بالفعل.

وبعد عدة جلسات من مواجهة الصعاب والنجاح في التغلب عليها واكتشاف - أثناء ذلك- السبب الحقيقي الذي يكمن وراء قلّة مثابرته،وجد نفسه قادراً على ترجمة نجاحاته الخيالية إلى واقع ملموس. وقرر أخيراً أن يدخل الاختبار الذي ظل يؤجله لوقت طويل.

آخر ما سمعته عن ذلك الرجل أنه نجح في ذلك الاختبار، وهو أن يعمل في وظيفة جديدة توفر له الشعور بالمتعة والرضا.

## الحالة الثالثة:

فتاة شابة في الحادية والعشرين من عمرها، جاءت إلى عيادتي ذات يوم، حيث كانت تعاني من القلق وتستخدم المهدئات منذ أن كانت في السادسة عشر من عمرها.

ولأنها كانت شديدة العصبية، فقد أمضيت الجلسة الأولى في تدريبها على تمرينات الاسترخاء، وطلبت منها ممارستها في البيت، وفي الجلسة الثانية بدأنا التخيل العاطفي الموجه والذي سار بشكل طبيعي بالنسبة لها، حيث يمكنها أن ترى المناظر بألوان حية وتفاصيل دقيقة، وقد تخيلت طريقًا من المرج يقودها إلى منزل وسط مكان مجهول، لم يكن هناك أي شخص بالمكان، لذا طلبت منها أن تدخل المنزل وتخبرني ماذا ترى بداخله. في البداية دخلت إلى المطبخ، وكان لونه أبيض، ومرتبًا

جداً دون وجود أي شيء هنا، أوهناك يفسد هذا الترتيب، لكنها عندما فتحت دواليب المطبخ وجدتها مليئة بالطعام.

غرفة المعيشة كانت مريحة جداً، بها مقاعد وأرائك مريحة، لكن لا توجد أي صور، أو لوحات معلقة على الجدران.

ثم صعدت على سلم ضيق إلى حجرتي نوم صغيرتين، إحداهما كانت فارغة تماماً، أما الأخرى، فكان بها عربة طفل فارغة لم يكن بها أي طفل، وكان هناك مقعد بجوار عربة الطفل، فيما عدا ذلك كانت الغرفة خالية، لا توجد لعب، أو ملابس أطفال.

وقد لاحظت أنه رغم أن الجو كان صحواً في الخارج، ورغم وجود نوافذ كبيرة بالمنزل، إلا أن داخل المنزل كان شديد الظلام.

طلبت منها أن تبحث عن سرداب، ذهبت للجار ووجدت باباً رث الهيئة بجانب الباب الرئيسي لكنها رفضت أن تفتحه، فقد شعرت أن هذا منزل رجل يستخدمه فقط في إجازة نهاية الأسبوع، وأنه لا يجوز لها أن تنزل إلى السرداب، لأنه كما أخبرتني مكان مليئ بالحصى.

في إحدى الجلسات التالية، أقنعتها بالنزول فعلاً إلى السرداب، ولأنها كانت قلقة جداً لقيامها بذلك، فقد اقترحت عليها أن تأخذ معها سيفاً سحرياً لكي تستخدمه في الدفاع عن نفسها إذا دعت الحاجة لذلك.

أثناء نزولها على السلم، سمعت صوت حيوان، ثم رأت مخلوقاً ضخماً شبيهاً بالكلب يقترب منها مكشراًعن أنيابه، كانت مذعورة لكنها

بدأت في استخدام سيفها لحماية نفسها من هذا الوحش، فأنزلت سلاحها على الكلب حتى سقط قتيلاً على الأرض، ثم أجهشت بالبكاء، وصرخت أن هذا الوحش كان والدها الذي كان يهدد عائلتها طوال حياته، فقد كان مدمناً للخمر، يعود للبيت ليلاً فيحطم المكان، ويضرب أي فرد من العائلة يجده أمامه.

أما تفسير وجود عربة الطفل الفارغة، فهو رمز إلى عملية الإجهاض التي قامت بها المريضة منذ بضع سنوات، والتي تشعر بذنب كبير تجاهها، وبمجرد أن بدأت تعي هذه الروابط أدركت أن هذا المنزل يرمز إلى حياتها الشخصية والسرداب إلى طفولتها، وفجأة أدركت لماذا افترضت أن هذا المنزل يخص رجلاً، فطوال حياتها وجدت أن النساء ضعيفات وقليلات الحيلة، وأن الرجال هم مجموعة الأشخاص الذين يتحكمون ويملكون كل شيء، وبالتالي فهي كامرأة من المستحيل أن تملك أي شيء ولا حتى جسدها، فقد استسلمت لضغوط زوجها كي تجهض جنينها رغم أنها كانت تريد ذلك الطفل.

وقد توقفت نوبات قلقها بعد أن حاربت ضد أبيها، وهي الآن بدأت بالاستغناء تدريجياً عن المهدئات تحت إشراف طبيبها الخاص.

## ملخص

التخيل العاطفي الموجّه، مثل التنويم المغناطيسي والتنويم الذاتي، يستغل طاقات العقل الباطن. بعض الأشخاص قلقون بشأن حقيقة أنهم «يختلقون الأشياء» فقط، لكن عندما تفكر في عدد النماذج المختلفة للمنازل التي يمكنك تخيلها، وكيف أنك تختار شكلاً واحداً محدداً،

عندها سيتضح لك أن اختيارك تُمليه عليك حالتك العاطفية وماضيك، فالصورة التي تختارها تتعلق دائمًا بشيء حدث فعلاً في حياتك، وإن كان متخفيًا في صورة رمز، فالتركيبة الخيالية للتخيل العاطفي الموجّه تسمح للعقل الباطن أن يعبّر عن نفسه بطريقة قد تبدو أقل تهديداً للمريض عن تذكر الحادث الفعلي.

وكما تذكر، فالعقل الباطن لا يفرّق بين الواقع والخيال، وعندما تعالج عاطفيًا حادثًا مزعجًا في الماضي، فإنه يفقد قوته السلبية عليك. سواء قمت بذلك بشكل رمزي، أو إعادة معايشتك للحدث الواقعي خلال التنويم المغناطيسي، فذلك لا يؤثر على النتيجة النافعة.

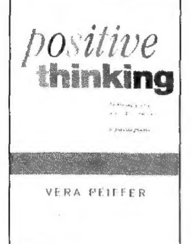
التفكير الإيجابي هو مجرد أداة أخرى لتغيير حياتك للأفضل ويعمل بنفس الطريقة. استخدم طاقات عقلك الباطن لمصلحتك وسيمكنك تحقيق كل ما ترغب.

ملحوظة : ***لا يهم كيف تهب الرياح. الشيء الوحيد الذي يهم هو كيف تنشر شراعك.***

# فهرس الملاحظات



ڤيرا بيفر هي محللة وأخصائية مؤهلة في مجالي التنويم المغناطيسي والحركة والتدريب.




أما زلت تشعر باليأس كما كان الحال منذ عامين؟ أما زلت تعمل في نفس الوظيفة القديمة؟ أما زلت تلقى باللوم على الناس والأشياء؟

ليس ثمة حدوداً لما يمكنك فعله إذا ما أعددت نفسك لهذا الأمر، ولكن لماذا يتعذر علينا القيام بالأمور الواضحة والمباشرة؟

لقد ساهم كتاب التفكير الإيجابي القيّم والأكثر مبيعاً للمؤلفة ڤيرا بيفر في مد يد العون للآلاف للسيطرة على حياتهم، ولسوف تعينك بيفر – في هذا الكتاب – على وضع برنامج شخصي للنجاح، والذي يعتني في المقام الأول بمعالجة الضغوط العمل والمنزل وكيفية تفاقم الضغط والقلق وغيره من أشكال فقدان الثقة، ويتناول أيضاً أعراض الحياة غير الصحية.

ولسوف تكتشف أنه ليس هناك حدوداً لما يمكنك تحقيقه.







6 281072 028244
282203406

